

سيدتي
مجلة المرأة العربية
العدد 2083
06 FEBRUARY 2021

7
فروقات بين الحب
الأفلاطوني
والافتراضي

أضوى فهد:
تغلبت على
مرض السرطان
مرتين

COLOR
PALETTE
SS21
صيحات ألوان
لأناقتك هذا
الموسم

لغة العيون
في زمن
الكمامات

سعوديات وسعوديون:
بالطموح
والإصرار
نعطي ونبدع





أويستر بربتشوال

تُجسِّد أويستر بربتشوال جوهر ساعات أويستر؛ فقد كانت أول ساعة تُزوِّدها رولكس بحركة بربتشوال الدائمة
في علبة مقاومة للماء. ومع مجموعة مختارة جديدة من المواني المميّزة بتشكيلات ألوان ولمسات نهائية متنوعة،
ستبقى أويستر بربتشوال دائمًا أيقونةً للكلاسيكية الخالدة.

#Perpetual



أويستر بربتشوال ٣٦

KOOHEJI



الكوهجي

الخبر : شارع الملك خالد – مجمع الراشد – مجمع الظهران
الدمام : شارع الظهران | **الأحساء** : شارع الماجد – الراشد تاون سكوير

طوق النجاة

المشاعر والأحاسيس نعمة عظمى منّ بها الله سبحانه وتعالى على النفس البشرية، خاصة إن تم تهذيبها لتعيننا على ترك أثر جميل عند كل شخص تجمعنا به الحياة، وكل مكان تسوقنا الأقدار إليه.

الإنسان كتلة كبيرة من الحب، الشعور السامي الذي يجعلنا أكثر رفقاً وسخاءً في العطاء تجاه أنفسنا والآخرين، وعنصراً أساسياً في محطات حياتنا.

في الطفولة نستكشف عالمنا في أحضان عائلة محبة، وفي الشباب نتعلم على أيدي معلمين فاضلين محبين للمعرفة، وعند النضج نحقق أحلامنا وتستقر تقلبات العواطف فندرك المعنى الحقيقي للحياة، وأهمية أن نفسح المجال للحب ليجد طريقه إلى قلوبنا.

صفحات هذا العدد غنية بمواضيع عن مفهوم الحب وأنواعه، وطرق التعبير عنه. وغنية بلقاءات مع شخصيات سعودية مميزة دفعها حب العمل والوطن لخدمة المجتمع وتقديم أفضل ما لديها.

تخبرنا نورة الشعبان عضوة سابقة في مجلس الشورى ومؤسسة "ملتقيات إبداع" عن قدرة الحب على التغيير الذي يمكن أن يحول مسار حياتنا، حيث عملت خلال مسيرتها على التواصل مع النساء فـي كل مكان تسافر إليه، ونقلت صوت المرأة السعودية في المؤتمرات العالمية التي تشارك بها، ودعت النساء المميزات صاحبات الفكر النيّر إلى زيارة السعودية لتبادل المعارف والخبرات المفيدة.

الحب طاقة متجددة تزداد قوة بالعطاء



لمى ابراهيم الشثري

lamashethry

lamashethry





أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com
الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات **9611368007+**



الملكة ماكسيما بدت سعيدة بزيارتها الافتراضية

الملكة ماكسيما

تقوم بزيارة افتراضية إلى السنغال

■ في الصور التي تمت مشاركتها على حساب Instagram الرسمي للعائلة الملكية الهولندية، شوهدت الملكة ماكسيما جالسة بمفردها إلى طاولة مؤتمرات كبيرة أمام جهاز لوحي وشاشة تلفزيون كبيرة. حيث كانت الملكة الأم لثلاثة أطفال تشارك في زيارة افتراضية إلى السنغال مؤخراً، وعقدت اجتماعات مع الرئيس السنغالي سال، ووزير المالية والخزانة، كما حضرت مناقشة مائدة مستديرة حول الخدمات المالية الرقمية مع ممثلي مؤسسات التكنولوجيا المالية.

وأوضح التعليق على Instagram: «هذه الزيارة الافتراضية تأتي في أعقاب مناقشة الملكة التمويل الشامل مع الرئيس السنغالي ماكي سال في المنتدى الاقتصادي العالمي (WEF) في دافوس في يناير 2020».



الملكة ماكسيما خلال اللقاءات

الملكة ليتيزيا

تبحث آثار العاصفة «فيلومينا» على إسبانيا

■ استقبلت ملكة إسبانيا ليتيزيا في قاعة العرش، رئيس الحكومة ووزير الدفاع، حيث بحثت معهما آثار عاصفة «فيلومينا» التي جلبت تساقطًا قياسيًا للثلوج، ودرجات حرارة منخفضة. ومنذ ذلك الحين أعلنت الحكومة ثماني مناطق، بما في ذلك العاصمة مدريد، مناطق كوارث.

وكانت الملكة قد ترأست قبل ذلك اجتماع عمل مع لجنة إدارة شركة الاتصالات الإسبانية Fundación Telefónica في مقرها بمدريد. واطلعت الملكة على العمل الذي تقوم به الشركة، مؤكدة على دورها في مساعدة المجتمع خلال جائحة كورونا، والالتزام بمواصلة القيام بذلك لدعم الخطة الاستراتيجية لعام 2021.



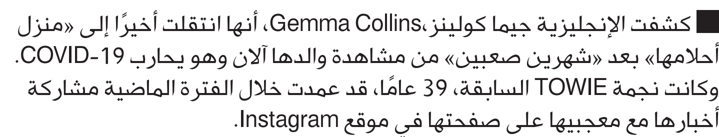
الملكة ليتيزيا خلال الاجتماع

الملكة ليتيزيا لدى وصولها إلى الاجتماع





GEMMA COLLINS
تكشف عن منزل أحلامها ومراقبتها لوالدها المصاب بكورونا



كشفت الإنجليزية جيما كولينز،Gemma Collins، أنها انتقلت أخيرًا إلى «منزل أحلامها» بعد «شهرين صعبين» من مشاهدة والدها الآن وهو يحارب COVID-19.
وكانت نجمة TOWIE السابقة، 39 عامًا، قد عمدت خلال الفترة الماضية مشاركة أخبارها مع معجبيها على صفحتها في موقع Instagram.
واعترفت النجمة إلى مجلة هالو أنها عاشت لحظات مرعبة، حيث كانت تخشى أن لا يتمكن والدها من النجاة خلال معركته مع فيروس كورونا، وقد طمأنت متابعيها وكشفت أنه الآن في حالة مستقرة لكنه مازال في المستشفى.
وفي تعليق لها على منشورها على Instagram، قالت جيما، إنها رغم ما مرت به لكنها شعرت بسعادة غامرة لحصولها أخيرًا على مفاتيح منزلها الجديد، لكنها لم تستطع التركيز كثيراً على الأمر حتى تعافى والدها.
وقالت للجمهور: «مر شهران صعبان للغاية علي ولكن ثمة بعض الأخبار السارة اليوم لمشاركتكم إياها، لقد حصلت أخيرًا على منزل أحلامي ولدي الآن مفاتيحي». وتابعت: «ليس لدي أدنى فكرة عن كيفية تصميمه حتى الآن، لكنه سيكون رائعاً بمجرد أن يعود والدي إلى المنزل من المستشفى ويراه، سيكون قلبي فرحاً حينها».
وقد قدم العديد من أصدقاء جيما من المشاهير، بما في ذلك بيلي فيرز وجيسي رايت وايمي هارت من خلال Love Island، التهاني لصديقتهم لامتلاكها منزلاً خاصاً بها أخيراً.
وكانت مغنية إسيكس قد واجهت بضعة أشهر صعبة شهدت معركة والديها مع COVID-19، وبينما تعافت والدتها منذ ذلك الحين، لا يزال والدها يكافح المرض.
وكشفت النجمة، أن والدها الآن «في حالة مستقرة».







كرنفال «خارج الموسم» في ريو دي جانيرو

■ كرنفال ثانٍ في ريو دي جانيرو في يوليو المقبل 2021 بسبب جائحة Covid-19، أمّا اسم هذا المهرجان فهو «كارناريو»، وهو كرنفال خارج الموسم، ومشروع مقدم من قبل نائب الولاية ديونيسيو لينز، حصل على موافقة الحاكم المؤقت كلاوديو كاسترو. وقد تم نشر الخبر في الجريدة الرسمية لحكومة الولاية، والتي لديها الصلاحية لإدراج الحدث في تقويم ريو الرسمي.







صور أرشيفية من كرنفال 2020

مسرح على شكل بيانو عملاق

■ منظر ليلي جميل يخطف الأبصار لمن يقترب من مكان مسرح نانتونغ الكبير في مقاطعة قوانغدونغ جنوبي الصين؛ حيث تم أخيراً الانتهاء من تشغيل الإضاءة الغامرة للمسرح الكبير الذي تم تركيبه وبناؤه من قبل شركة البناء الصينية. وكان المسرح الكبير مشروعاً ثقافياً وسياحياً رئيساً بامتياز في مقاطعة Jiangsu في عام 2020. بمساحة بناء إجمالية بلغت 110000 متر مربع، وقد صمم المشروع المهندس المعماري الفرنسي Paul Andrews، مصمم المسرح الوطني الكبير. وتم تصنيف المشروع من بين المشاريع الخمسة الأوائل الأكبر حجماً في الصين. وأكثر ما ميّز هذا المسرح العملاق هو شكله اللافت الذي جاء على شكل بيانو هائل وسط الطبيعة.



المسرح صمم على شكل بيانو هائل

OUT & ABOUT



ظهرت النجمة جينيفر غارنر Jennifer Garner في لوس أنجلوس في حالة مزاجية مرحة، وهي تلتقي صديقة لتناول القهوة أثناء سيرها في حي برينتوود الذي تعيش فيه. وقد ارتدت الممثلة البالغة من العمر 48 عاماً سترة صفراء زاهية، فوق بنطال أسود ضيق، وبدت تتحدث مع صديقتها مستعيدة ذكرياتها، خاصة بعد أن انتشرت أخيراً معلومات عن انفصال زوجها السابق بن أفليك عن آنا دي أرماس.

وكانت جينيفر أثناء سيرها مع الصديقة تحمل فنجاناً من القهوة، بينما تربط شعرها البني الداكن على شكل كعكة، وحرصت غارنر على اتخاذ الاحتياطات اللازمة أثناء وجودها وسط عامة الناس؛ إذ ارتدت قناع وجه لحماية نفسها والآخرين وسط ارتفاع حالات COVID-19.



الأحاسيس في وصف المرأة!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

المرأة ذلك السائل الروحي الأنثوي المتمدّد على تضاريس أفكار الرجال، لا تغيب هذه الكائنة إلا لتحضر، ولا تحضر إلا لكي تغيب، فالفلاسفة والأدباء والعشّاق والحالمون ملأوا الكتب أقوالاً وحِكماً وأمثالاً، تحاول أن تستشرف رائحة المرأة وجسد فتنتها الفخيم.

المرأة ذلك المخلوق الحائر في نفسه، المحيّر لغيره، تأتي كعلامة استفهام كبرى في وسط تفاصيل الأسئلة، وكلّما اقترب الرجل من فهم نفسية وعقلية المرأة، شعر أنه ابتعد عنها، وكلما ابتعد عنها شعر بأنه يميل إلى الاغتراب، وقد لخّص أحد الراسخين في محراب المرأة شيئاً من تفاعلاتها وتناقضاتها في حزمة اللا شيئات -أي جمع لا شيء-، محاولاً قراءة ملامح هذه الزهرة البشرية القابلة للانكسار والانفجار والانتصار!

يقول أحدهم: (لا شيء يذبح المرأة كزفافها إلى رجل ما، وفي قلبها رجل آخر.. ولا شيء يعرّي المرأة كنظرة اشتياق من عين رجل تعشقه حدّ الجنون.. ولا شيء يهين المرأة كمقارنات تُعقد بينها وبين أخرى ظهرت في حياة منْ تحب.. ولا شيء يرعب المرأة كإحساسها بأن حكايتها مؤقتة وأنها حتماً مفارَقة.. ولا شيء يهزم المرأة كحنين النهار بعد اللقاء، وحنين الليل بعد الفراق.. ولا شيء يربك المرأة كوقوفها في حضرة رجل يخفق قلبها لذكره وعطره.. ولا شيء يعيد مراهقة المرأة كحكاية حب مفاجئة في خريف العمر.. ولا شيء يحيي طفولة المرأة كتدليلها على يدي رجل يهمها أمره.. ولا شيء يسرق عمر المرأة كانغماس سنواتها في حكاية بلا أمل.. ولا شيء يطفئ نضارة المرأة كظلمة الفراق وليالي الفراق وحرقة الفراق).

ويمكن للمرء أن يضيف أنه لا شيء يُسعد المرأة مثل إهدائها باقة ورد، أو زجاجة عطر، أو عِقد ألماس، كما أن لا شيء يُذهل المرأة مثل أن يتفرغ الرجل لتدليلها وإسعادها عبر إعطائها قطعة من الحلوى، أو شذرة من آيس كريم، أو كوباً من مشروب لذيذ، ولا شيء يباغتها مثل ظهور شعرات بيضاء في مفرقها على حين غفلة من المرايا؛ لتبدو هذه الشعرات وكأنها تباشير صباح بعد ليل مُظلم، أو يبدو رحيل الشعر الأسود وكأنه غراب يطير من الرأس، ولا شيء أحب إليها من كلمات الغزل ومفردات الشوق، وعبارات الحب التي تقول كل شيء ولا تقول شيئاً محدداً.

في النهاية أقول:

يا لهذه المرأة التي جعلت الرؤوس تنتصب والعقول تنجذب إلى حيث المتعة واللذة والسعادة، حين يمتزج المحبّ بحبيبه، والمريض بطبيبه، والبعيد بقريبه.



الزهور
تستعد للاحتفاء بالربيع



■ يكثف المزارعون عملهم في قرية Tan Quy Dong Flower Village في Sa Dec بمنطقة دلتا ميكونغ جنوبي فيتنام قبل احتفالات رأس السنة القمرية أو احتفالات تيت.
وتعد القرية أكبر مورد للزهور في المنطقة، وواحدة من الوجهات الجذابة للسياح بمناسبة العام الجديد.
وزراعة الأزهار إحدى المهن الرئيسة لجزء من الناس، على الرغم من أن الدخل من الأزهار ليس مرتفعًا، إلا أنهم لا يعتزمون تركها. حيث يقولون إن وظيفتهم التقليدية هي التي اشتهرت، وجذبت السياح المحليين والدوليين منذ فترة طويلة.
في هذا الوقت يسارع الكثير من الشباب من ساي غون حول هذه القرية لالتقاط الصور، ومنها هذه الصور الجوية، حتى أن بعضهم يأتي لالتقاط صور زفاف؛ إذ تتنوع المناظر الطبيعية في Sa Dec - Dong Thap أيضًا مع حقول الزهور الملونة الهائلة، والتي تشكل خلفية رائعة للصور ولا تجعل الناس يشعرون بالملل أبدًا.





تعيش السعودية أجواءً شتويّة خلابة، ما يدفع العديد من السعوديين والمقيمين دوماً إلى القيام برحلات البر و«الكشتات» للاستمتاع بصفاء الذهن وراحة البال بعيداً عن ضوضاء المدن، ويتزامن موسم الشتاء هذه السنة مع إطلاق هيئة السياحة لحملة (الشتاء حولك) التي تشجع الجميع على اكتشاف جوهر السعودية لمعرفة التنوع الذي تحفى به وللاستمتاع بالنشاطات والفعاليات المصاحبة له، هذه الحملة حصدت العديد من ردود الفعل الإيجابية مع مشاركة الناس لصور وفيديوهات توثق لحظاتهم في الوجهات الشتوية المعلن عنها.

رَباز حجير

شتاء يُنعش السياحة والحنين

شاعرية مفرطة

يحظى دوماً الشتاء في السعودية بنكهة خاصة، عابقة بالحنين والشاعرية المفرطة، حيث يُصبح الجميع كمن ينطق شعراً منذ الصغر، ويتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي دوماً المقاطع والأشعار المتعلقة بهذه الأجواء الجميلة من الخروج لرحلة برية إلى إشعال النار، بغرض طلب الدفء إلى حب الديرة التي يقطنون بها، مثل نورة التي غردت عبر تويتر فاقتبست: «هنا في نجد معزوفة، هواها يلهم الشعّار، تغني في صحاريها، تغازلها وتشب النار». أما ندى كان حنينها إلى شعورها بهدور برد الشتاء فغردت: «برد وهدوء، يفوز ليل الشتاء بأعظم شعور».

تفاعل وإيجابية

ومع هذه الأجواء الشتوية يشارك الكثيرون من رواد مواقع التواصل الاجتماعي تجاربهم ورحلاتهم، عبدالملك فرحة زار المظليف، والتي تقع شمال محافظة القنفذة فغرد قائلاً: «بعض اللقطات من جولتي ورحلتي في الجزيرة البحرية خلال الأسبوع الماضي كانت بكورنيش المظيلف الذي يتبع منطقة مكة المكرمة، حيث الجمال والاسترخاء والتغذية البصرية وراحة البال ونظافة الموقع، أنصحكم فيه».
وعلقت عواطف أيضاً على خبر فتح 3 محميات طبيعية للزيارة برغبتها بزيارتها فكتبت: «أرغب في زيارتها أكيد تنوع يرغب فيه الجميع بتنوع الفعاليات».
وبالمقابل شارك العديد من السعوديين المعلومات كل واحد عن منطقته، فأصبحت منصات التواصل الاجتماعي تضج بالمعلومات التاريخية والتراثية المادية وغير المادية، وكأنه احتفال شتائي لتبادل التنوع بين مناطق المملكة المختلفة، سارة كانت واحدة من الذين علقوا على طبق شهير عند أهل نجد يصنعونه في الشتاء فكتبت: «من الأكلات السعودية الشتوية الغنية بالفيتامينات (الحنيني)، وهي أكلة نجدية عبارة عن قمح وتمر، تعطي الجسم دفئاً وطاقة وتغذية.



عن الشتاء حولك

- أكثر من 17 وجهة سياحية حول المملكة.
- من 10 ديسمبر 2020، حتى نهاية مارس 2021م.
- 300 تجربة وباقة سياحية.
- التجارب السياحية: المخيمات الصحراوية (الكشتات)، جولات فنون الطهي المحلي، المشي الجبلي، الاستجمام والاسترخاء، الأنشطة البحرية، الأنشطة الريفية، أنشطة المغامرات.
- الوجهات: وجهات تاريخية (العلا، الدرعية، الأحساء) الوجهات البحرية (ينبع، أملج، جازان، المدينة الاقتصادية) وجهات المدن الكبرى (الرياض، جدة، الدمام، الخبر) الوجهات الباردة (تبوك، الجوف، حائل) الوجهات الجبلية (الطائف، الباحة، عسير).
- زيارة 3 محميات طبيعية، هي: محمية عروق بني معارض، ومحمية سجا وأم الرمث، ومحمية جزر فرسان.

تنويه واعتذار

بناء على القرار رقم 107 لعام 1440 هـ الصادر من اللجنة الابتدائية الثالثة للنظر في مخالفات أحكام نظام المطبوعات والنشر، فإن مجلة سيدتي تعتذر لكل من: زينب بنت عبد ربه الأمير بن عبد الله العيثان، وأويس حسن حسين الطاهر، وعن الإساءة الصادرة بحقهما من جراء نشر خبر بتاريخ 13/12/2017 م تحت عنوان: مبتعثة سعودية تعقد قرانها على دكتور أمريكي بالأحساء.

تقول الأسطورة إن المملكة البريطانية ستنهار ويسقط تاجها، وتحل بها كارثة كبيرة إذا لم يتم الاحتفاظ بما لا يقل عن ستة غربان سوداء (ريفن) داخل قلعة برج لندن التاريخية التي يبلغ عمرها حوالي ألف عام، ومؤخراً أفاد العاملون في القلعة بأن أحد الغربان السبعة الموجودين في البرج لم يعد له وجود ويخشون موته، فكيف تعامل القصر مع هذا الحدث؟

سميرة التميمي

الملكة ميرلينا.. أنثى الغراب التي غادرت القصر ولم تعد







تقع قلعة لندن على الضفة الشمالية من نهر التايمز، ويعود تاريخها إلى القرن الحادي عشر، وهي المقر الرسمي للملكة اليزابيث الثانية، وكان يتواجد فيها حتى وقت قريب سبعة غربان سوداء، كما هو التقليد الذي يحافظ عليه القصر منذ سنين طويلة، إلا أن أنثى الغراب التي تدعى (الملكة ميرلينا) والتي انضمت إلى سرب الغربان في البرج في عام 2007 قد اختفت تماماً ولم يشاهدها الشخص المسؤول عن رعاية هذه الطيور منذ عدة أسابيع وفق ما جاء في صحيفة Evening Standard وهو يخشى أن تكون قد ماتت لأنها الوحيدة التي كانت تطير خارج جدران البرج..

عندما عملت الطيور كمراقب جوي

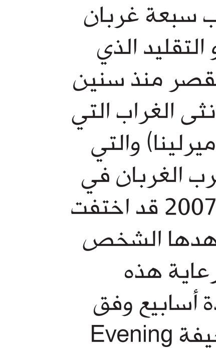
تعود أسطورة الغربان إلى الملك تشارلز الثاني، الذي كان على عرش بريطانيا في القرن السابع عشر، وهو أول من أطلق عليها اسم (حراس البرج) وأصر على بقاء ستة منها في الأقل في البرج، بعد أن استمع إلى نصيحة أحد العَرافين الذي حذره من وقوع الكارثة في حال غيابها، وقد ظل هذا التقليد سارياً حتى الحرب العالمية الثانية، حيث استخدمت هذه الطيور كمراقب لرصد القنابل والطائرات خلال الغارات على لندن، ولكن عددها انخفض إلى واحد فقط في ذلك الوقت مما دعا رئيس الوزراء ونستون تشرشل إلى إعطاء أوامره بزيادة سرب الغربان إلى ستة وبأية وسيلة ممكنة.

إيجاد البدائل

ظل الوضع على هذا الحال حتى عام 2019 عندما أطلق برج لندن برنامجاً لتربية الغربان كبدائل في حال موتها أو فقدانها لأن قوانين بريطانيا الصارمة لا تمنح إجازة لأسر وتربية الحيوانات البرية إلا إلى أعداد قليلة جداً من المربين، ومن هنا تأتي صعوبة الحصول على مصادر لتعويض الغربان التي تموت، أو التي تخرج على القواعد الصارمة ما يجبر القصر على تسريحها والاستغناء عن خدماتها.

غربان بالأرقام

- **من 10إلى 15 عاماً** هو العمر الافتراضي للغربان السود (ريفن) لكن طيور برج لندن تعيش حتى سن الأربعين.
- **في عام 1986**، تم طرد الغراب (جورج) من قلعة برج لندن بعد أن خدم لمدة 11 عامًا، وكان السبب تدميره لخمسة هوائيات تلفزيونية في أسبوع.
- **في عام 1896** غادر طائران البرج ولم يعودا أبداً رغم أن راعي الغربان يقوم في العادة بقطع بعض الريش من أجنحتها كي لا تهرب.
- **في عام 1996** تم طرد الغرابين (هوجين) و(جاكي) بعد زواجهما ورفضهما الاستقرار والمكوث بشكل دائم في البرج.
- **في عام 1992** تم طرد الغراب (بران)، الذي وُصف بالوحش الطائر ومهاجمته لمصور تلفزيوني.
- **في عام 1995**، تم الإبلاغ عن مقتل الغراب (تشارلي) على يد كلب بوليسي يدعى تشارلي أيضًا.





تضج قوانين دول أمريكا اللاتينية، بالقوانين التي تجعل الرجال بشكل خاص يعدون للألف قبل اتخاذ قرار بالطلاق من الزوجة. وهي متشابهة لتقارب الثقافة والعادات والتقاليد. إلا أن بعض الدول لها ظروفها الخاصة التي تجعلها تفكر في طرق إبداعية، جيدة كانت أم سيئة، لحل بعض المشاكل الاجتماعية.

محمد داود

طريقة مبتكرة للتخفيف من الطلاق



كولومبيا التي تأتي في المرتبة الثانية بعد البرازيل في أمريكا اللاتينية من حيث المساحة (مليون ومائتي ألف كيلومترمربع) وعدد سكان تجاوز الخمسين مليون نسمة بحسب آخر إحصائية جرت عام 2018 تعتبر من أكثر دول القارة التي تعاني من المشاكل الزواجية التي تنتهي بالطلاق. كما ذكر أعلاه فإن الرجال يعدون للألف قبل أن يتخذوا قراراً بالطلاق ذلك لأن القانون هناك ينص على أن الزوجة التي يطلقها زوجها تتقاسم مع طليقها جميع الأموال والممتلكات التي يملكها، ومما يميز كولومبيا عن باقي دول أمريكا اللاتينية هو أن المرأة المطلقة تحصل على 55% من الثروة مع الزوج فيما يحصل الزوج على نسبة 45%.

ضعف التماسك الأسري

مع كل هذا فإن كولومبيا تعتبر أكثر دولة في أمريكا اللاتينية من حيث ارتفاع نسبة الطلاق والمشاكل الزوجية، وهو الأمر الذي جعل من هذه الدولة التي تعتبر من أجمل دول القارة من حيث الطبيعة، يغلب عليها طابع ضعف التماسك الأسري والاجتماعي. ومن أحد الأسباب الانخراط أيضاً في تجارة وتعاطي المخدرات، وهي مشكلة تتفوق بها كولومبيا على جميع دول العالم.

15 ألف دولار

بحسب نشرة «ميركوسول» التي تهتم بشؤون الأخبار المتعلقة بدول أمريكا اللاتينية المنتسبة للمنظمة التي تحمل نفس الاسم، أن آخر قانون في البلاد للتخفيف من مشكلة الطلاق وصف من قبل الكثيرين بأنه إبداعي، وقد أصدرته وزارة الشؤون المدنية في العاصمة «بوغوتا»، للحد من ظاهرة الطلاق، ويتمثل في فرض غرامة مالية تصل إلى 15 ألف دولار أمريكي لكل زوجين يقرران الطلاق قبل مضي عام على زواجهما. وأوضحت نشرة «ميركوسول» بأن القانون الجديد دخل حيز التنفيذ في كولومبيا بعد أن دلت الإحصائيات على تضاعف حالات الطلاق بسبب الحجر المنزلي خلال فترة احتدام وباء فيروس الكورونا. وسبب ذلك هو تواجد الزوجين مع بعضهما لمدة طويلة نجم عنها مشاكل كثيرة كالعنف المنزلي وعدم الرضا عن الوضع الزواجي بشكل عام.

العام الأول!

وإضافة إلى هذا القانون فإن تكاليف رسوم الطلاق ازدادت بنسبة 30 %. وتأمل السلطات الكولومبية في العاصمة «بوغوتا» في أن يساهم القانون الجديد، ورفع رسوم تكاليف الطلاق في التخفيف من حدة الطلاق. وقال أحد الخبراء الاجتماعيين الكولومبيين للنشرة إن معظم المشاكل الزواجية تحدث في العام الأول من الزواج، فإن مر عام فإن الأمور تتحسن عادة ويمكن أن يأخذ الزواج والحب بين الرجل والمرأة النضوج اللازم للاستمرارية.



7 فروقات
بين الحب الأفلاطوني والافتراضي

يمثل الحب الأفلاطوني، الذي كان موجوداً بقوة في العصور القديمة، قمة الرومانسية بالنسبة لعدد كبير من النساء والرجال. وهو حب خالص ولكنه لا يرقى ولا يتطور إلى حد التلاحم الجسدي بين الجنسين، وسبب انتشاره هو القيود الاجتماعية والتقاليد الصارمة التي تمنع الكثير من الرجال والنساء من الزواج، فالبنت كانت تحت طاعة أهلها في قبول أو رفض رجل تقدم لخطبتها والزواج منها، وفي كثير من الحالات كان رفض أهل المرأة للمتقدم هو الجواب، بعدها تبدأ اللقاءات في الخفاء والظلام وتحت خطر انكشاف أمرهما. وفي كل الأحوال كان التلاحم الجسدي بينهما من المحظورات، والعواقب كانت وخيمة لمن يكسر القاعدة.

البرازيل - محمد داود

غموض العلاقة

جاء في دراسة لمركز "جيتوليو فارغاس" البرازيلي، للدراسات الاجتماعية وشؤون الزواج، أن بعض هذه العلاقات الأفلاطونية قد تستمر لفترة طويلة من الزمن أو ربما الدهر كله، فلا الرجل يتزوج من امرأة أخرى ولا المرأة تتزوج من رجل آخر، كما أن علماء النفس حاولوا شرح الأسباب النفسية لوجود حب بين الجنسين من دون تلاحم جسدي، إلا أن التفسيرات ليست بهذه السهولة، فهناك دوافع داخلية لدى الرجل أو المرأة تفسر علاقة عدم التلاحم الجسدي بشكل غامض، ربما لا يستطيع الناس الواقعيون فهمها أو تصديقها.

أهمية الممارسات الروحية

هناك عدد كبير ممن هم على علاقة حب أفلاطوني، خاصة النساء، يعتقدون أن الأمور والممارسات المادية تلوث الممارسات الروحية، كما أن بعض النساء على وجه الخصوص، يكرهن مبدأ وفكرة التلاحم الجسدي مع الرجل، حيث أشارت الدراسة إلى أن نسبة 9% من النساء (في أوروبا) يكرهن العلاقة الحميمية مع الرجل، في مقابل 5% بين صفوف الرجال. أما في الشرق فإن النسبة ترتفع إلى 13% بين صفوف النساء، و8% بين صفوف الرجال.

الشرق الأوسط الأكثر ممارسة للحب الأفلاطوني

تطرقت الدراسة، التي أخذت طابعاً عالمياً لحديثها عن هذا الموضوع في عدد من المجتمعات الدولية، إلى موضوع "الحب الأفلاطوني" في منطقة الشرق الأوسط والمنطقة العربية؛ بالقول إنه بسبب التقاليد الاجتماعية القوية والعلاقات العائلية المتينة، فإن نسبة كبيرة من الناس هناك (النساء بشكل خاص) تعطي أهمية كبيرة للحب الأفلاطوني الرومانسي، تصل إلى 21% بين النساء اللاتي يفضلن هذا النوع من الحب، بينما النسبة أقل عند الرجال، علّق خبراء الدراسة: "موضوع الكبت يؤثر على رجال المنطقة بشكل كبير، ويجعلهم يتمردون على فكرة الاكتفاء بالحب الأفلاطوني".

حب افتراضي على الإنترنت

تطرقت الدراسة إلى موضوع في غاية الأهمية والتجديد، وهو تحول الحب الأفلاطوني إلى حب افتراضي على الإنترنت في كثير من المجتمعات العالمية، واستندت الدراسة عن هذا الجانب من الحب الأفلاطوني على دراسات أخرى عالمية على مدى السنتين الماضيتين. وتبيّن أن الإنترنت الذي يسمونه بـ(العالم الافتراضي) يمكن أن يكون منبراً معبراً عن الحب الأفلاطوني الذي يتغنى به الكثيرون في العالم.

أسباب التحول إلى "العالم الافتراضي"

وقالت الدراسة إن هناك أسباباً كثيرة وراء تحول "الحب الأفلاطوني" إلى حب "العالم الافتراضي"، وأهمها عوامل تميز الحب الافتراضي، وتجعله أكثر تقبلاً:

1 تقل فيه المعاناة النفسية والجسدية

إن وجود الرجل والمرأة معاً من دون تلاحم جسدي يمثل عذاباً جسدياً ونفسياً، ربما لأحد شريكي الحب الأفلاطوني. فربما كان أحدهما لا يتبع مائة بالمائة القاعدة، وعليه أو عليها التحكم بالنفس. أما في العالم الافتراضي فإن طرفي الحب لا يكونان معاً، وقد تكون المسافة بينهما كبيرة جداً، إلا أنهما يشعران بالحب تجاه بعضهما. وبسبب هذه المسافة وعدم القدرة على اللقاء؛ فإن الحب الأفلاطوني يتحول إلى حب افتراضي.

2 أكثر سهولة عبر مواقع التواصل

فالحب الأفلاطوني يتطلب وجود المحبين بالقرب من بعضهما البعض؛ لتبادل المشاعر الرومانسية العميقة التي تتضمنها طقوسه، التي يمكن أن تكون مربكة اجتماعياً، من دون أن تتضمن تلاحماً جسدياً، بينما لا يتطلب الحب الافتراضي هذه الطقوس والحواجز.

3 لا يتطلب اجتماع الشريكين

إن تبادل مشاعر الحب عبر الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لا يتطلب الوجود السريع والمُلح للجانبين مع بعضهما بشكل شخصي، وهو الأمر الذي يمنح راحة أكبر من الناحيتين النفسية والجسدية.

4 لا يتطلب رومانسية كبيرة

ففي العالم الافتراضي هناك قواعد أسمتها الدراسة بقواعد التكنولوجيا، التي يكون الناس حريصين على اتباعها، فأثناء الحديث يمكن أن ينقطع بث الإنترنت. وفي هذه الحالة فإن الرومانسية تتقطع، وهو أمر لا يجوز في الحب الأفلاطوني، بحسب رأي الدراسة، كما أن الأشخاص يظهرون بشكل أكثر بساطة لبعضهم، ويتداولون الأحاديث بشكل عفوي.

5 يمكن أن يحب الشخص أكثر من شريك واحد

هناك من يتواصل مع كثير من الشركاء أو الشريكات ويتبادلون أطراف أحاديث الحب، وذلك غير ممكن في الحب الأفلاطوني، حيث فكرة الإخلاص تعتبر الأساس، فيما الافتراضي يعتمد على التفكير والاعتقاد الشخصي لكل طرف.

6 لا يتطلب جهوداً كبيرة ليستمر

ليس كل إنسان قادراً على الحفاظ على الحب الأفلاطوني، بل إن كثيرين هم أولئك الذين يتخلون عنه في مرحلة منه. أما الحب الافتراضي فليس بحاجة لأية جهود للحفاظ عليه؛ لأن حرية التواصل هي الأساس في الاتصالات بين الشريكين، وأي اعتراض يمكن أن يجعل الطرف الآخر يتوقف عن التواصل.

7 يمكن كسر قاعدة التلاحم الجسدي فيه

وهذا يعني بالنسبة للدراسة أنه من الممكن أن يتحول الحب الافتراضي إلى حب عادي، إذا أراد الطرفان ذلك، وبذلك يمكن كسر قاعدة عدم التلاحم الجسدي، عبر ما أسمته الدراسة بـ"العلاقة الحميمية الافتراضية"، وبالرغم من عدم وجود تلاحم جسدي حقيقي؛ فإن الدخول في إطار التلاحم الافتراضي يحول العلاقة إلى حب عادي ينهي تماماً قاعدة الحب الأفلاطوني.



منى الطريف:
المرأة السعودية علامة فارقة في أي مجال تدخله

اقتحمت المرأة السعودية مجال الإرشاد السياحي بقوة، وكعادتها سجلت قصص نجاح مبهرة، وأصبحن سفراء المجتمع والواجهة الأولى للسياح والزوار، ومن الأسماء التي لمعت في هذا المجال المرشدة السياحية منى الطريف، المهتمة باكتشاف المدن السياحية وتعميق معرفة السائح بجمال ربوع السعودية وما فيها من آثار وثقافات وتوثيق أروع اللحظات فيها، ثم نشر تلك التجارب الفريدة على منصات وسائل التواصل الاجتماعي.

جدّة - أماني السراج



سر الشغف

من الذي ساق خطاك نحو عالم الإرشاد السياحي، ومتى كانت بدايتك الفعلية في هذا المجال؟
علاقتي بالأماكن قديمة بقدم ذكريات الطفولة، وهذه العلاقة كانت بتأثير من والدي رحمه الله، فهو من زرع فينا حب السفر والاستكشاف، ومعظم ذكرياتي عن طفولتي ارتبطت بأماكن مختلفة في أنحاء بلادي سافرت إليها مع عائلتي في الإجازات الصيفية، كل ذلك ولّد لدي القدرة على استكشاف الأماكن والرغبة في زيارة المزيد منها، وأصبحت أستمتع بتنظيم الرحلات للعائلة والأصدقاء سواء في الداخل أو الخارج، أما بدايتي الفعلية فكانت بعد أن أصبحت اصطحب ابني للرحلات الخلوية التي كان يشارك بها، وهنا تيقنت بأني أنتمي لهذا العالم منذ زمن.

ما أول معلم مارست الإرشاد فيه؟
هو بكل فخر حي الطريف التاريخي بالدرعية، أحد المواقع السعودية المسجلة في قائمة التراث العالمي باليونسكو، والحي الذي كانت تدار فيه شؤون الدولة بعاصمة الدولة السعودية الأولى.

السياحة الوطنية

من خلال كل رحلاتك في ربوع المملكة كيف تصفين جمالها، وما هي أجمل المناطق من وجهة نظرك؟
ما شاهدته في رحلاتي هو جمال بأشكال عديدة لا يقتصر على جمال المشهد، بل يتعداه إلى جمال اللحظات، التجارب والأشخاص الذين أرافقهم أو ألتقيهم، ولا يمكنني أن أحدد منطقة بحد ذاتها، فلكل منطقة جمالها المتفرد.

هل ساعدتك وسائل التواصل الاجتماعي في مهنتك؟
بالتأكيد، فوسائل التواصل الاجتماعي نقطة تواصل واتصال مع العالم

السياحة وزمن كورونا

في زمن كورونا كيف تعاملت مع العزلة الاجتماعية ومنع السفر؟
زمن كورونا رغم التباعد الاجتماعي، إلا أنه أوجد لنا وسائل تقارب جديدة وإن كانت عن بُعد، فقد قضيت وقتي بحضور الكثير من اللقاءات والحوارات والندوات التي فتحت مجالات كبيرة للنقاش بين الناس، وأيضاً وهو الأهم بالنسبة لي أني خصصت وقتاً كبيراً للقراءة في أدب الرحلات والكتب التي كنت أتمنى قراءتها.

تأثر القطاع السياحي من تداعيات أزمة كورونا بشكل كبير، برأيك كيف يمكن تجاوز تلك المرحلة؟
مع الجهود المبذولة من منظومة السياحة لدينا في السعودية أعتقد بأن التأثر بالأزمة هو الأقل عن باقي العالم، بحكم وجود السياحة الداخلية التي تلقى رواجاً عالياً خلال الأعوام الأخيرة، وأعتقد أننا بالفعل نتجاوز تلك المرحلة حالياً، ويتعافى القطاع منها على المدى القريب مع المواسم التي أطلقتها الهيئة السعودية للسياحة مثل موسم صيف 2020، حيث ارتفع خلالها معدل الإنفاق على الأنشطة السياحية إلى 30% مقارنة بصيف 2019، وبالتأكيد فإن موسم شتاء 2020-2021 لن يكون أقل من ذلك، خاصة مع زيادة عدد الوجهات السياحية في موسم الشتاء، أما على المدى البعيد فنحن لدينا جميع المقومات لتجاوز تلك المرحلة وتحقيق أهداف طموحة.

السياحة الداخلية التي تلقى رواجاً كبيراً خلال الأعوام الأخيرة

ظرف مكان

حدثينا عن بودكاست (ظرف مكان)، وكيف أثر على المهتمين بالثقافة السعودية؟
بودكاست (ظرف مكان) فهو مشروع لصناعة المحتوى الصوتي المختص بالسفر والسياحة أسسته في يونيو 2019، نشرنا فيه ثلاثة مواسم، في الموسم الأول ركزنا على سفر المغامرات والرحلات المنظمة، والثاني على المواقع السعودية المسجلة في قائمة التراث العالمي باليونسكو، أما الثالث فهو عن القرى التراثية، ويتمثل عملنا في تحويل المعلومات القيّمة سواء المكتوبة في الكتب أو المحفوظة في ذاكرة الناس إلى منتج صوتي متوفر على منصة عصرية يمكن الوصول له بلمسة على شاشة الجوال.


من اللقطات التي تنشرها منى للمناطق السياحية


فوهة الرأس الأبيض

صورة تحكي التاريخ العريق للملكة


لقطة ترصد بعض الفعاليات الترفيهية في المناطق السياحية

وقد أثر المحتوى الذي نقدمه على كثير من الأشخاص المهتمين بالثقافة السعودية والمؤثرين في المجتمع، فالمعلومات المميزة التي نقدمها بطريقة جذابة مع ضيوفنا المختصين في مجالاتهم تنتشر وتكون متداولة في وسائل التواصل الاجتماعي وتصل إلى شرائح أكبر، وأجد الكثير من التشجيع والإطراء على المحتوى النوعي الذي نقدمه، وحالياً أقوم مع شريكي بدر العيسى للتوسع في المشروع وتحويله إلى شركة صناعة محتوى ثقافي/سياحي.

الدور المجتمعي

ماذا أضافت تجربة الإرشاد السياحي لمنى الطريف؟

معرفة عميقة عن وطني وانتماء أكبر للمكان، علاقات رائعة أفتخر بها سواء من الزملاء في مجال الإرشاد السياحي أو من السياح أنفسهم أومن السكان المحليين للمناطق التي أزورها، بالإضافة إلى أن الإرشاد السياحي منحني الفرصة لأجعل العالم يرى جمال وطني بعيني.

بصفتك مرشدة ورحالة سعودية ما هي مسؤوليتك تجاه مجتمعك؟

أن أمثّل مجتمعي ووطني أفضل تمثيل، كما أنني أقدم للمجتمع معرفة مجانية للمناطق والمواقع السياحية من خلال ما أنشره في حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي، ومن خلال منصة ظرف مكان لتحفيز المجتمع على زيارة الأماكن والاستمتاع بها، كذلك التوعية بأهمية الحفاظ على نظافة المكان تعزيز المسؤولية نحو الطبيعة وحمايتها.

الجهود والخطط الإستراتيجية التي وضعتها الحكومة السعودية لتنمية قطاعي السياحة والترفيه يشار إليها بالبنان.

السعوديات علامة فارقة

هل تستطيع المرشدة السياحية أن تصبح علامة فارقة في هذا المجال، وما الذي تحتاجه الفتيات ليكن مرشدات ناجحات؟

بالتأكيد المرأة السعودية تستطيع أن تكون علامة فارقة في أي مجال تدخل فيه، وقد أثبتت نفسها في مختلف المجالات وليس فقط على المستوى المحلي، بل حتى على المستوى العالمي، ومع توجه حكومتنا الرشيدة لتمكين المرأة والدعم الذي تلقاه على جميع الأصعدة، فإنها فرصة رائعة لكي تبرز في هذا المجال.

وما يحتاجه الحصول على رخصة الإرشاد السياحي هو اجتياز الدورات التدريبية النظرية والميدانية التي تقدمها الجمعية السعودية للإرشاد السياحي تحت مظلة وزارة السياحة لتأهيل المرشدين وإكسابهم المهارات لممارسة المهنة.

تقوم الحكومة السعودية بجهود جبارة ومتسارعة من خلال وزارة السياحة والهيئة العامة للترفيه، كيف تنظرين إلى تلك الجهود؟

بالفعل الجهود والخطط الإستراتيجية التي وضعتها الحكومة السعودية لتنمية قطاعي السياحة والترفيه يشار لها بالبنان، واليوم تقطف قطاعات الأعمال المرتبطة بالسياحة ثمار هذه الإستراتيجية الطموحة والعمل المتكامل، حيث أصبحت الفرصة أمامها أكبر للنمو والإبداع والابتكار لتقديم منتجات سياحية بمعايير عالمية.

وكل ما أتمنى أن أراه أن تكون المشاريع مستدامة وليست فعاليات مؤقتة، فما سيضمن ازدهار القطاع على المدى الطويل هو الاستثمار المستدام والمشاريع التي تبني المستقبل، وتُشرك السكان المحليين في هذا الاستثمار وتجعلهم حجر الأساس في تنمية أي منطقة.

باختصار

ما الرحلة التي تفخرين بها ولا تتوقفين عن وصفها؟

رحلة برية من الرياض إلى حائل إلى تيماء إلى العلا ثم العودة للرياض، قطعت فيها أكثر من 3000 كلم بسيارتي.

ما الدروس التي تعلمتها من خلال رحلاتك؟

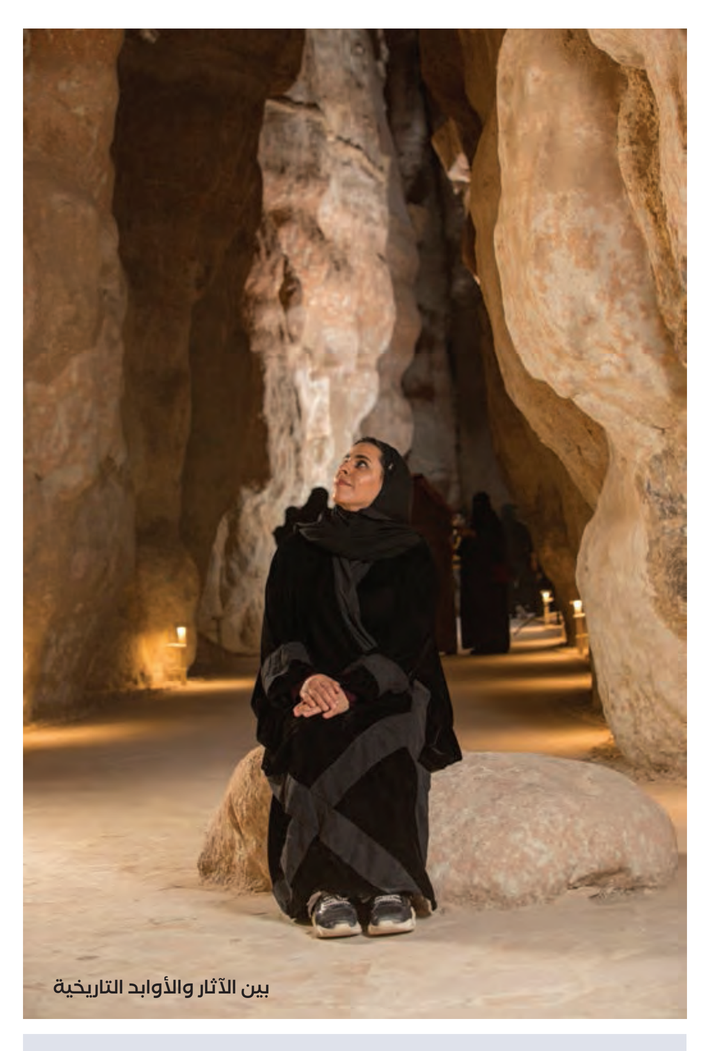
أن الأيام تمضي وتبقى الذكريات التي جمعناها.

منطقة تخططين لزيارتها في المستقبل؟

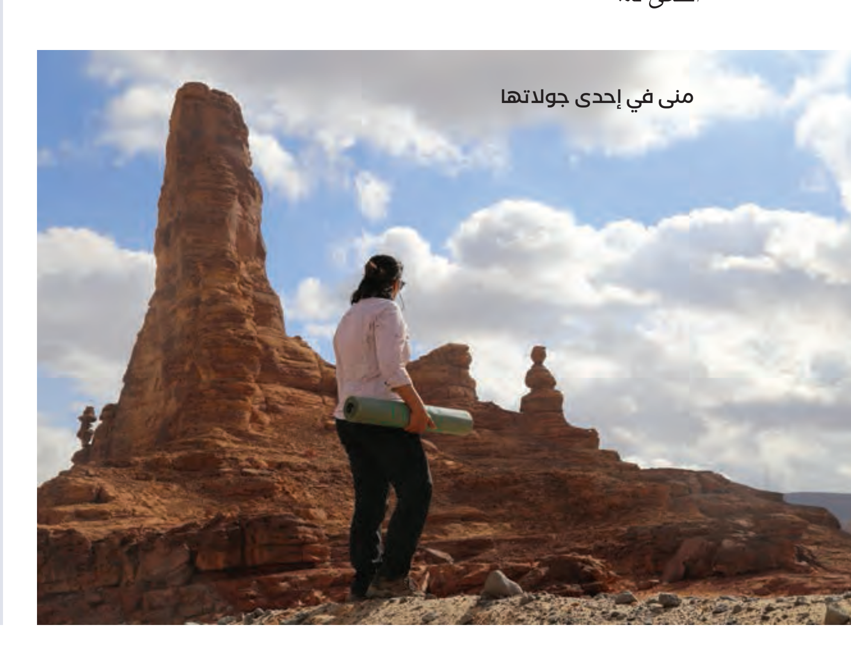
نجران/ قرية الفاو.

هل حققت جميع أحلامك؟

أعتقد بأن الحياة ستكون مملة وغير مثيرة للاهتمام إذا لم يبق لدي حلم أسعى له.



بين الآثار والأوابد التاريخية



منى في إحدى جولاتها

بطاقة

منى الطريّف

- نشأت في العاصمة الرياض لعائلة من مدينة عنيزة بمنطقة القصيم.
- متزوجة وأم لأربعة أبناء.
- حاصلة على بكالوريوس التربية في تخصص دراسات الطفولة المبكرة والماجستير في تربية الموهوبين.
- خبيرة تربوية تعمل في مجال التعليم وتدريب الكوادر التعليمية.
- حاصلة على جائزة يوسف بن أحمد كانو (البحث العلمي) عن بحث الماجستير في تنمية المهارات القيادية لدى الطلبة الموهوبين.
- مرشدة سياحية عامة مرخصة من وزارة السياحة.
- متحدثة إعلامية لموسم شتاء السعودية من الهيئة السعودية للسياحة.
- أنجزت عدة مسارات خلوية منها تحدي جبال طويق بطول 25 كلم، وسد الجنابين في الباحة بطول 15 كلم، ومسار عقبة آل سلمة في بلقرن بطول 12 كلم.

توهجوا أو توجعوا أو عضوا أصابع الندم!

مشاهير وقعوا في الحب..
فماذا حصدوا؟



PHOTO BY NATHAN DUMLAO ON UNSPLASH

يدخل الحب إلى حياتنا من دون استئذان، ويستحوذ على المشاعر، حتى لو كان الإنسان في ساحة حرب أو ميدان سياسة أو موقع تصوير، فهو الزائر الغامض الذي يطرق أبواب القلب بأوجه متعددة، ويكون أحيانا ملتبساً وغامضاً، وأحياناً أخرى مانحاً ودافعاً لطاقة الفرح والسعادة، ولكن ماذا لو تحول الحب إلى ما يشبه لعبة شدّ الحبل، واختبأ تحت عباءة النوايا غير الطيبة؟ أو كان من طرف واحد وأوقع العشاق في دوامة الخذلان والأوهام واليأس حد الفجيعة؟
مع إطلاق حملة "حبنا الكبير"، بمناسبة أيام الحب، نجول في عوالم بعض المشاهير الذين أسعدهم الحب ودفعهم إلى الأمام، أو خذلهم وجعلهم يعضون الأصابع ندماً.

لندن - سميرة التميمي

الملك الذي تنازل عن العرش من أجل حبيبة ماكرة

قصة الحب التي جمعت **الملك "إدوارد الثامن" بالأمريكية (واليس سمبسون)** هي مضرب للأمثال في التضحية، وبطل هذه الحكاية هو ملك المملكة المتحدة ودول الكومنولث وأيرلندا والهند، والمتربع على عرش الإمبراطورية التي لم تكنْ تغيب عنها الشمس، والذي تنازل عن كل هذا المجد من أجل امرأة تعرّف إليها في العام 1931 وهي متزوجة، وكانت تكبره سناً، ولم تكن جميلة أو جذابة قياساً بمن يعرفهن من النساء، ولكنها كانت قوية الشخصية ومرحة وذكية، وفي عام 1934 باح لها بحبه، وبعد سنتين توفي والده "الملك جورج الخامس"، وبذلك صار الأمير إدوارد ملكاً، ولكنه كان مشغولاً عن الناس بحب "واليس سمبسون"، وينسى حتى التوقيع على البريد الملكي اليومي المستعجل، مما أثار استياء الصحافة، التي وضعت أمامه ثلاثة خيارات، أحدها التنازل عن العرش، ووقّع الملك دون تردد على الورق الذي ينهي حكمه في عام 1936، قائلا: "إن العرش لا يعني لي شيئاً بدون وجود واليس إلى جانبي".
ولكن العائلة المالكة حرمته من لقب السمو الملكي، كما طلبوا منه مغادرة البلاد، فأمضى بقية حياته معها في فرنسا؛ يقترضان المال من أصدقائهما الأغنياء، وتوفي إدوارد عام 1972، عن عمر ناهز الثامنة والسبعين، فيما عاشت واليس بعده 14 عاماً، قضت أغلبها على فراش المرض، وتوفيت عام 1986 عن عمر يناهز التسعين.
ويقول كاتبو السيرة إن إدوارد عاش عذاب المنفى، وشعر بالندم، ولام الكل على خسارته العرش ما عدا نفسه، ويرى بعض المؤرخين أنه كان ضعيف الشخصية، وقد تلاعبت به امرأة طموح وكثيرة الطلبات، وأن حبه كان من طرف واحد.


والس سمبسون وإدوارد الثامن

عمر الشريف ربح الشهرة وخسر حبيبته

رغم السفر والشهرة والثروة والعلاقات الغرامية بأجمل النساء، فإن قلب النجم العالمي **عمر الشريف** ظل معلقاً بحب النجمة **فاتن حمامة**، رغم انفصاله عنها في عام 1966، بعد ثمان سنوات، وقد أشار في آخر لقاء له قبل رحيله إلى أن فاتن هي حبه الوحيد، أما هي فكانت تقابل من يسألها عنه بالصمت وعدم الرغبة في الحديث.
وكانت فاتن حمامة قد تعرفت إلى عمر الشريف عندما كانت نجمة كبيرة ومتزوجة من المخرج عزالدين ذوالفقار، وكان هو ممثلاً مغموراً أتى به صديقه المخرج يوسف شاهين؛ كي يقف أمامها في فيلم (صراع في الوادي)، وسرعان ما وقع الاثنان في غرام بعضهما، وتطلقت بعدها من زوجها، وارتبطت به في عام 1955، وأنجبا ابنهما الوحيد طارق.
في بداية الستينيات، التقى عمر الشريف بالمخرج العالمي دافيد لين، الذي رشحه للتمثيل في فيلم (لورنس العرب) الذي عُرض عام 1962، ولاقى شعبية واسعة جعلت من الشريف نجماً في هوليوود، ويبدو أن هذه الشهرة هي التي تسببت في انهيار علاقته بفاتن حمامة، التي رفضت أن تترك بلدها ومجدها الفني وتكون تابعة له، وفضلت أن تعود إلى مصر، حيث شهرتها وجمهورها، وقد كانت أخبار علاقاته المتعددة بالنساء هنالك كفيلة بإنهاء كل شيء، وكان الانفصال، ثم الطلاق.
وبعد سنوات طوال، وفي خريف العمر، أكد عمر الشريف أن انفصاله عن النساء العابرات في حياته، على حد قوله، لم يجعله يعاني كما عانى من انفصاله من فاتن حمامة، وإنه لربما سيكون رجلاً أكثر سعادة لو أنه لم يشارك في "لورنس العرب" أصلاً، ولم يصبح مشهوراً؛ كي لا يخسر حبيبته.
وتوفيت النجمة فاتن حمامة في عام 2015، ورحل عمر الشريف بعدها ببضعة أشهر، بعد أن كان يعاني من مرض الزهايمر، ووفقاً لابنه طارق؛ فإنه قد نسي كل شيء في حياته، لكنه كان قادراً على تذكر أمرين فقط؛ أولهما أنه نجم مشهور، وثانيهما حبه لفاتن حمامة.


عمر الشريف وفاتن حمامة وابنهما طارق

ميغان ماركل راهنت على الحب وكسبت الرهان

يبدو أن حكاية الأمريكية **مسز واليس سمبسون** تعود إلى التداول مرة أخرى بعد أكثر من ثمانين عاماً، حيث تجري المقارنات بينها وبين الأمريكية **ميغان ماركل**، التي تزوجت من **الأمير هاري**، بعد أن تعارفا من خلال لقاء رتبته صديقة مشتركة، وتطور الأمر إلى قصة حب، وقد تعرضت هي أيضاً مثل واليس لهجوم الإعلام، الذي رأى أنها لا تليق بالأمير هاري؛ بسبب فارق العمر. كما أنها امرأة مطلقة، وابنة لامرأة ملونة البشرة، لكن الأمير الشاب حصل على موافقة جدته وانتصر لحبيبته، وأقام عرساً أسطورياً، وطاف بها في الطرقات بعربة مذهبة تجرها الخيول الملكية.
ويصف كثيرون هذه المرأة بالجريئة والواثقة في نفسها؛ لأنها أقدمت على هذه العلاقة مع الأمير، دون أن تلتفت للفوارق الهائلة التي يمكن أن تقف عائقاً أمامها، ولم تكتفِ بالدخول إلى العائلة المالكة والحصول على لقب دوقة، بل إنها اتفقت مع الأمير هاري على ترك البلاد والسفر إلى كندا، ثم الاستقرار في أمريكا، حيث تعيش والدتها وأهلها، في حين ابتعد الأمير الشاب عن أهله، ووطنه، وجدته الملكة التي تربطه بها علاقة خاصة.
ويرى كثيرون أن الأمير بات الخاسر في لعبة الحب هذه، بينما ميغان الطموحة قد راهنت على حب الأمير وافتتانه بها وربحت الرهان، فقد كانت تردد أمام رفيقاتها قائلة: "أنتن تحلمن بالنجوم ولكني أحلم بالقمر".


الأمير هاري وميغان ماركل

جون ترافولتا.. ضاع الحب من بين يديه

عانى النجم **جون ترافولتا** من علاقات حب ملتبسة كانت مثار استغراب الصحافة، فقد أحب للمرة الأولى الممثلة **ديانا هايلاند**، عندما كان في الثانية والعشرين من عمره، وكانت هي تكبره بثمانية عشر عاماً، وتلعب دور أمه في فيلم The Boy in the Plastic Bubble، واستمرت العلاقة لمدة عام، ولكنها توفيت بسرطان الثدي، ثم أحب الفرنسية **كاثرين دينوف**، التي تكبره بأحد عشر عاماً، والممثلة الأمريكية **ماريلو هينر** التي تكبره بسنتين، وكان ضائعاً وحائراً ومشوشاً عاطفياً، قبل أن يلتقي بالممثلة الأمريكية **كيلي بريستون**، والتي نشأت بينهما قصة حب وتزوجا في عام 1991، وعندها عرف ترافولتا الاستقرار العاطفي، وذاق طعم الحب الحقيقي، وتألق في أعماله الفنية، وقد أنجبا ابنهما "جيت" في نفس العام، ثم ابنة أخرى في عام 2000. ولكن الأقدار كانت لهما بالمرصاد؛ عندما فقدا ابنهما البكر "جيت"، البالغ من العمر ستة عشر عاماً في عام 2009؛ بسبب نوبة صرع، خلال رحلة عطلة إلى جزر الباهاما، وعاش ترافولتا أوقاتاً عصيبة، وعانى من كآبة شديدة أوقفته عن العمل بعض الوقت، ولكن حبيبته كانت بجانبه تحاول التخفيف عنه، وقد أنجبت له صبياً بعد عام واحد. يقول ترافولتا: "أجهدت زوجتي نفسها؛ كي ترمم قلبي المكسور وتدفعه للعمل".

وفي عام 2020، احتفل الزوجان بعيد زواجهما التاسع والعشرين، ولكن بعد بضعة أشهر توفيت الزوجة بعد صراع مع مرض سرطان الثدي، دام عامين، والتزم ترافولتا الصمت؛ بعد أن فقد حبه الحقيقي وسنده في هذه الحياة، واعتزل العالم، ولكنه خرج عن صمته بعد ذلك، وكتب رسالة يقول فيها: "شكراً لكِ يا زوجتي على حبك.. وشكراً لأنكِ جعلتِ العالم من حولي جميلاً".


جون ترافولتا وكيلي بريستون

شكراً لكِ يا زوجتي على حبك وشكراً لأنكِ جعلتِ العالم من حولي جميلاً.

(جون ترافولتا)

الحب.. ولعبة شدّ الحبل بين أحمد رامي وأم كلثوم

غرام وافتتان الشاعر **أحمد رامي** بكوكب الشرق **أم كلثوم** يدعو للتأمل والدهشة، وحتى الشفقة أحياناً، فهو حب جارف وعاصف، ولكن ما يعيبه أنه من طرف واحد، كان الشاعر فيه مشروع قصيدة جديدة، في كل مرة يذوق فيها الحرمان أو البعاد ولوعة الحب، وتكون الحصيلة أغاني تشدو بها أم كلثوم؛ لتبني مجداً باهراً يتردد صداه في كل أرجاء الوطن العربي، فقد كانت بينهما شراكة غير عادلة، فهو المعلم والناصح والصديق والشاعر، الذي يترجم مشاعره إلى قصائد وأزجال، والعاشق الولهان الذي قال يوماً: "إنني أحب أم كلثوم كما أحب الهرم، لم ألمسه، ولم أصعد إليه، لكني أشعر بعظمته وشموخه". أما أم كلثوم، فحين سألتها إحدى المذيعات، قالت عنه: "إنه شاعري الذي يحترق لينير طريقي"، وكانت تؤكد دائماً أنها تحب فيه الشاعر وليس الرجل، لكن رامي كان يقابل كل هذا بعدم القدرة على إنكار حبه، وكانت سيطرة وسطوة أم كلثوم واضحة على هذه العلاقة، التي جعلت من رامي يدور في فلكها على مدى خمسين عاماً؛ يضن بحبه على امرأة لا تبادله حباً بحب.

بل يذهب البعض إلى أنها كان تتعمد إهماله أو تجاهله أو البعد عنه؛ كي تحفزه على كتابة أجمل قصائد الحب، ووصل الأمر إلى أن تقول له في إحدى المرات: "يا ريتني ما عرفتك يا شيخ"، فثار وغضب، ولكنهما تصالحا بعدها، وعاد لها بأجمل قصيدة يقول مقطعها: "أصون كرامتي من قبل حبي.. فإن النفس عندي فوق قلبي.. رضيت هوانها فيما تقاسي.. وما إذلالها في الحب دأبي".

وبعد رحيلها في عام 1975، صرّح رامي قائلاً: "أنا أعاني من الاكتئاب منذ أن غابت أم كلثوم عن الدنيا.. ولم يبقَ عندي سوى الدموع.. فقد بكيت كثيراً في طفولتي وشبابي.. والآن أبكي أكثر بعد رحيلها". وتوفي بعدها بست سنوات.


أحمد رامي وأم كلثوم



هل تتعاملين بحب وشفافية..
فتأسري عقول وقلوب من حولك؟

نحن لا نعيش وحدنا.. ولا نستطيع! نحيا وسط مجاميع من البشر يحيطون بنا- زملاء العمل، الأسرة، العائلة، الأصدقاء.. الأحباء- حتى السير في الشارع لا يكون وحدك!
لهذا علينا جميعاً أن نتعلم كيف نتعامل بحب وشفافية وامتنان وتقدير واحترام مع بعضنا البعض.. وكلها خطوات تقودك للنجاح والتميز والتأثير في قلوب وعقول من حولك.. فهل تستطيعين؟.. وإلى أي مدى تنجحين؟
أسئلة الاختبار تضم بعض الآراء والخطوات، وتبعاً لاختياراتك تتضح أمامك الإجابة؛ هل تأثرين العقول فعلياً، أم غالباً، أم لازال ينقصك الكثير، أم أنك لا تهتمين؟!

القاهرة - خيرية هنداوي

1 هل تعبرين عن سعادتك وامتنانك تجاه أفعال الآخرين نحوك؟

A. دائماً
B. غالباً
C. قليلاً

2 هل تعطين من حولك ثقتك من دون تردد أو خوف؟

A. نتبادلها
B. أكثرهم
C. لا

3 تتواصلين بشكل فعال وتربطك علاقات إيجابية بالآخرين؟

A. نعم
B. غالباً
C. قليلاً

4 تعاملين الناس كما تحبين أن تُعاملي.. بالحب والتقدير والامتنان الصادق؟

A. فعلياً
B. غالباً
C. نادراً

5 هل تعلمين أن الابتسامة تذيب الجليد بينك وبين الآخرين.. فتأثري قلبهم؟

A. حقيقة
B. نعم
C. لا أجيدها

6 هل تبادرين بالحديث أولاً فتكسري حاجز الصمت بينك وبين الآخر؟

A. كثيراً
B. أفعل
C. أخجل

7 هل تحاولين تذكر أسماء من تتحدثين معهم.. للتواصل معهم بشكل طيب؟

A. نعم
B. غالباً
C. أحاول

8 إذا كنت لا تستطيعين الرقص على نفس إيقاع الآخرين.. فربما لأنك تسمعين موسيقى أخرى!

A. إيقاعنا واحد
B. أحاول التفهم
C. يحدث كثيراً

9 .. بالحب وحده تستطيعين الرؤية بوضوح.. الأشياء الضرورية تختفي عن النظر!

A. قلبي دليلي
B. أحس بقلبي
C. أحاول ولكن

10 تآلف القلوب فن لا يجيده إلا القليل.. وقادتهم أهل القلوب التي تمتلئ بالحب النقي!

A. حقيقة
B. غالباً
C. أعترض

11 القلب الصادق المحب قادر على التصالح أسرع من الوجه الجميل!

A. أوافق
B. غالباً
C. ليس دائماً

12 اجتمعت وصديقاتك في مكان عام.. أي صديقة تختارين للجلوس بجانبها؟

A. الخجولة
B. المضطربة
C. صاحبة الحفل

الإجابات

A هي الغالبية..

إجاباتك تشير إلى أنك شخصية محبة ومحبوبة، تتعامل مع كل من حولها بحب وشفافية وصدق وامتنان دون مبالغة، لا تبخلين بالكلمة الطيبة أو البسمة الصادقة، تمدين يدك بالعون لمن يحتاج، والمجاملة والتقدير لمن يستحق.. وصفات أخرى جميلة.. فتأثرين قلوب وعقول من حولك.

كلمة: لا تتمادي في حبك واهتمامك وتقديم المجاملة والامتنان للغير.. فهي دليل حب لكنها قد تفهم بمعنى ثان إن أكثرت منها بدون مناسبة.

B هي الغالبية..

إجاباتك تنطق بأنك في الطريق الصحيح، وعلاقاتك بمن حولك- أسرة كانت أو زملاء أو صديقات مقربات - تتسم بالحب والتقدير وحسن المعاملة؛ بأدب تتحدثين عبر الهاتف أو وجهاً لوجه، تذيبين الجليد بابتسامتك، تعطينهم ثقتك فيبادلونك الثقة، في النهاية أنت تأثرين قلوبهم وعقولهم بقدر لا يستهان به.

كلمة: تمسكي بهذا القدر- المكانة- الذي تجدينه في قلوب وعقول من حولك، ولكن اسعي لكسب المزيد من الحب والتفهم والامتنان لمن حولك.

C هي الغالبية..

ترفضين كل سمات الشخصية التي تأثر القلوب والعقول بحبها وامتنانها لمن حولها، فهل تعتقدين أنك تستطيعين العيش وحدك؟ تهملين من حولك.. وتنتظرين أن يهتموا بك! لا تثقين بهم.. وتتوقعي ثقتهم! ترفضين مجاملتهم والامتنان لصحبتهم.. وتنتظرين حسن معاملتهم!.. اطرحي التساؤلات على نفسك وأجيبي عليها

كلمة: الجمال الحقيقي لا يرى بالعين.. إنما تحسينه بالقلب، والامتنان والتقدير والثقة والابتسامة الصادقة سمات تقربك من الغير فتستحوذين على قلوبهم وعقولهم.

نورة بن سعيدان..
وفلسفة التباين اللوني

تتعامل مع الأدوات الفنية كأيقونات جمالية، تسعى من خلالها لنشر الإحساس الراقي، ابتدأت في مسيرتها الفنية في وقتٍ متأخر، واستطاعت أنَ تُحلق في سماء الإبداع من خلال العديد من اللوحات والجداريات المتأنقة التي لم تقتصر على الشوارع وحسب، بل زانت بها الفعاليات الضخمة.
ترى أن الفن لغة موحدة، الفنانة «نورة بن سعيدان» حاورت الألوان، فارتسمت بأناملها رسومات فنية مفعمة بالحيوية.

جدة - فاطمة باخشوين


أسواق جدة القديمة


انطلاقة


نورة بن سعيدان


المرأة السعودية - الميدل بيست

■ بدأت «نورة» بالرسم منذ المرحلة المتوسطة ومن ثمَ تخصصت في المجال الفني أكاديمياً أثناء المرحلة الجامعية، في حين أنها بدأت في فن الجرافيتي بشكل فعلي في عام 2017م.

تتبع «بن سعيدان» فلسفة التباين اللوني أو التضاد اللوني، التي تهدف إلى توضيح الشكل بكل أبعاده وحدوده، كما أنها لا تُمانع من استخدام أي أدوات تتناسب مع عملها الفني، وتؤدي الغرض الذي تريد أن تقوم بإيصاله، فهي تهدف بالدرجة الأولى إلى نشر الفن والجمال في كل مكان بغض النظر عمَا سيتم استخدامه.

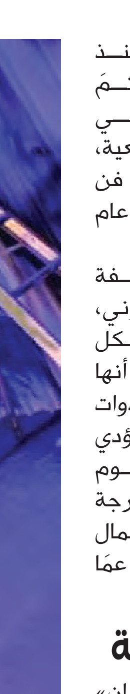
إبداع المرأة السعودية

أشارت «نورة بن سعيدان» إلى أنها فتاة سعودية تمتلك موهبة الرسم والتعبير البصري، فرسالتها الحقيقية تكمن في سعيها إلى نقل وإيصال صورة فريدة عن إبداع المرأة السعودية، فهي قادرة بلا حدود، لذلك نرى الكثير من أعمال «نورة» تُجسد المرأة كحالمة، متأملة، وواثقة وناجحة، إضافةً إلى ذلك، جسدت الكثير من الشخصيات والأيقونات السعودية الشهيرة في أعمالها مثل الملك عبدالله رحمه الله، الملك سلمان حفظه الله، الأمير سلطان بن عبدالعزيز رحمه الله، الأمير فيصل بن بندر حفظه الله، الأمير محمد بن سلمان حفظه الله.

رسالة فنان الجرافيتي

من وجهة نظر «نورة» أنَ فنان الجرافيتي هو بمثابة أداة مهمة تنقل التراث، أو تُعبر عن أي قضية مهمة من قضايا مجتمعه، أو القضايا الإنسانية، كما أنها شخصياً تتفق مع أولئك الذين تجذبهم المساحات الواسعة والمفتوحة ليخوضوا في مجال الجرافيتي ويبدعوا فيه، فهي من أولئك الأشخاص الذين يعشقون المساحات الرحبة.

ومن المعروف أنَ لفن الغرافيتي كغيره من الفنون مصاعب ومعوقات تواجه الفنانين الذين





ايفنت نقوة

يعملون في هذا المجال، في هذا السياق ذكرت «بن سعيدان» أنها واجهت مشقة الأماكن العالية، فهي كعنصر أنثوي، من الصعب عليها الوصول إلى بعض الأماكن من دون بذل مجهود مضاعف، ولعل هذة الصعوبة هي الأكثر تأثيراً من وجهة نظرها.

الفن اليدوي باق

مع توسع الثورةٌ التقنية واكتساحها للعديد من المجالات الفنية، تحول الكثير من الفنانين إلى الفن الرقمي، ومن المثير أنَ «بن سعيدان» قامت بتجربة كلا النوعين وهما الفن الرقمي والفن اليدوي، فكانت خلاصة تجاربها بأنَ الإحساس من خلال الفن اليدوي متباين ومختلف بشكل كامل عن الفن الرقمي، كما أنه هو الأكثر وصولاً إلى المتلقي، لذا فهي تعتقد أن الفن اليدوي باق لا محالة!

شبكات التواصل مهدت الطريق لظهور العديد من الفنانين حول العالم، إلا أن عدم وجودها لن يمنع «نورة بن سعيدان» من محاولة الوصول إلى جماهيرها، حيث قالت: «سأظل أكافح وأثبت نفسي، كما فعل بيكاسو وسلفادور دالي، وبرأيي أن الإبداع يثبت نفسه في أي عصرٍ كان».

خطوة فاصلة

حصدت «بن سعيدان» العديد من الجوائز وشاركت في العديد من المحافل الدولية والمحلية، إلا أنَ أكثر ما ترك تأثيره بشكل إيجابي على مسيرتها الفنية هو مشاركتها كمتحدثة في منتدى التخطيط الحضري عام 2018م، كما أن تصميم ورسم الأنفاق في مدينة الرياض، كان بمثابة خطوة فاصلة عززت من شغفها تجاه الفن.

من المعروف أن الفنانين يجوبون العديد من الدول بحثاً عن المعارض والمحافل الفنية التي تُدهش لغتهم البصرية ومخيلتهم الساحرة، كما ويتمنون بأن توجد بعض من تلك المحافل في أوطانهم الأم، في هذا السياق، ذكرت «بن سعيدان» بأنها تتمنى وجود متحف فني ضخم في المملكة العربية السعودية، يضم جميع أنواع الفنون.

تأثرت «بن سعيدان» بكل من فان جوخ، وكلود مونيه، فهما يُشكلان مصدراً للإلهام بالنسبة إليها، كما أنها قد تعمل على تدوين سيرتها الفنية يوماً ما.

الساحة الفنية النسائية

وعن الساحة الفنية النسائية اليوم تقول: «الساحة الفنية السعودية النسائية اليوم، تسير ساعيةً في الطريق الصحيح، ولا يظهر أي فرق بين الفن النسائي أو الذكوري، فالفن في نهاية الأمر هو تعبير، ولكن ربما ينقصه التطوير والتسويق في محيطنا الاجتماعي».

بطاقة

■ **نورة بن سعيدان**، مواليد مدينة الرياض
■ ماجستير تربية فنية من جامعة الملك سعود، صاحبة مؤسسة نورة بن سعيدان للفنون، نائبة رئيس شعبة الفنون والعمارة في جمعية عمران
■ شاركت في عدة معارض داخلية ودولية وأهمها برشلونة، لندن، مصر وأمستردام، وكانت متحدثة في مؤتمر «بدان خاق» في هولندا، والذي كان يدور حول التحديات التي مرت بها المرأة الخليجية.

أهل الصفح

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

قد لا يملك البعض قُدْرة الصفح ونسيان الإساءة، وقد لا ينجح البعض الآخر بالمصافحةِ بعد انْتِهاءِ الأحداث المؤلمة التي مرَّت بهم وفرقت قلوبهم، وكسرت أحلامهم، وعرضتهم لخيبات كبرى، وتركت من الشروخ على جدران أعمارهم ما تركت..

فلا تستغرب حين يغادر أحدهم الحياة، ويرفض الطرف الآخر الصفح عنه، فالموت قد لا يكون نهاية للمواقفِ المعلّقة بين الأطراف المتخاصمة، ولا هو بالسبب الكافي لدى البعض لقلب الصفحة ونسيان الأحداث بكلِّ ثقلها ووجعها..

لذا لا يحق لك الاسْتِياء من ردود أفعال العاجز عن الغفران، فهذه حالة خاصة به هو فقط، وعدم مقدرته على الصفح عن شخص غادر الحياة بعد أن تسبب له بالكثير من الأحزانِ والعُقد النفسيّة والتشوهات الداخليّة هو شأن خَاص به، ووحده من يملك الحق في اتخاذ القرار المناسب لإحْساسه، إمّا أن يغفر أو يرفع قضيّته إلى السماء..

فلا تبالغ بإظْهار اسْتِغرابك ودهْشتك لعدم مقدرته على الصفح، ولا ترميه بالحقدِ وتنعته بمسمَّياتَ مؤذية له، فأنت لا تعلم حجم مساحات الخراب التي زرعها الراحل في حياتهِ، ولا مدى عمق الأحزان التي تسبب له بها..

فهناك أحزان لا تنتهي بالموت، وهناك جروح لا تلتئم برحيل المتسببين بها..

لذا انتق لنفسك زاوية خاصة بك، مارس عليها طقوسك، احزن علَى من شئتَ، وترحَّم على من شئت، واطلب المغفرة لمن تريد، وتصدّق عمن رحل كما تشاء..

لكن لا تتطفَّل على الزوايا الخاصة بالآخرين، ولا تؤدي دور المثالي والناصح على مسارح لا يحق لك الصعود عليها، ولا تستعرض مقدرتك على العفو أمام أرواح أنْهكتها الأحزان التي غرسها أحدهم قبل رحيله، ولا تظهر اسْتِياءك من العاجزين عن الصفح، ودع للآخرين قياساتهم التي تختلف عن قياساتك، وجروحهم التي تختلف عن جروحك، ومفْقوداتهم التي تختلف عن مفْقوداتك، فليس في كلّ المواقفِ يمكننا أن ننجح في أن نكون ذلك المسامح الكَريم، وليس في كل المواقف تنصهر المشاعر المؤذية لتتحوّل إلى كتلةٍ مهملة تحت أكوام النسيان، فبعض المشاعر تبقى مُشْتَعِلةً ومُضاءة فينا، لاتنطفئ حتى ننطفئ..

قبل النهاية بقليل:
المسامح كريم، لكن بعض الأحزان تشوه مساحات الكرم في أرواحنا، وتعلمنا الشح في الغفرانِ..



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION

TREND ALERT

تناثـرت الـورود بأحجامهـا وألوانهـا المختلفـة، علـى أقمشـة الأزيـاء فـي مجموعـات ريـزورت 2021، حاملـة معها أجـواء منعشـة وحيويّة تعدنـا بإطـلالات بمنتهـى المرح في الموسـم الجديد. هـذه الطبعات المسـتوحاة من جمال الطبيعة في فصل الربيع، ستتسـلّل إلى خزانتك لتمنحـك إطلالـة بمنتهى الجاذبيـة. بإمكانـك أن تختاري فسـتاناً مزيّناً بالـورود لإطلالة أنثويـة جذابة، أو أن تنسّـقي قميصاً بهـذه الطبعات مع سـروال من الجينز لإطلالة عصرية. ومهما كان أسلوبك في تنسيق إطلالتك، فإن خيارك متوافر بالتأكيد في مجموعات كروز 2021!

بيروت - رولا زعزع عيّاد

أوسكار دي لارينتا
Oscar de la Renta

ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

سبورتماكس
Sportmax

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

زيمرمان Zimmermann

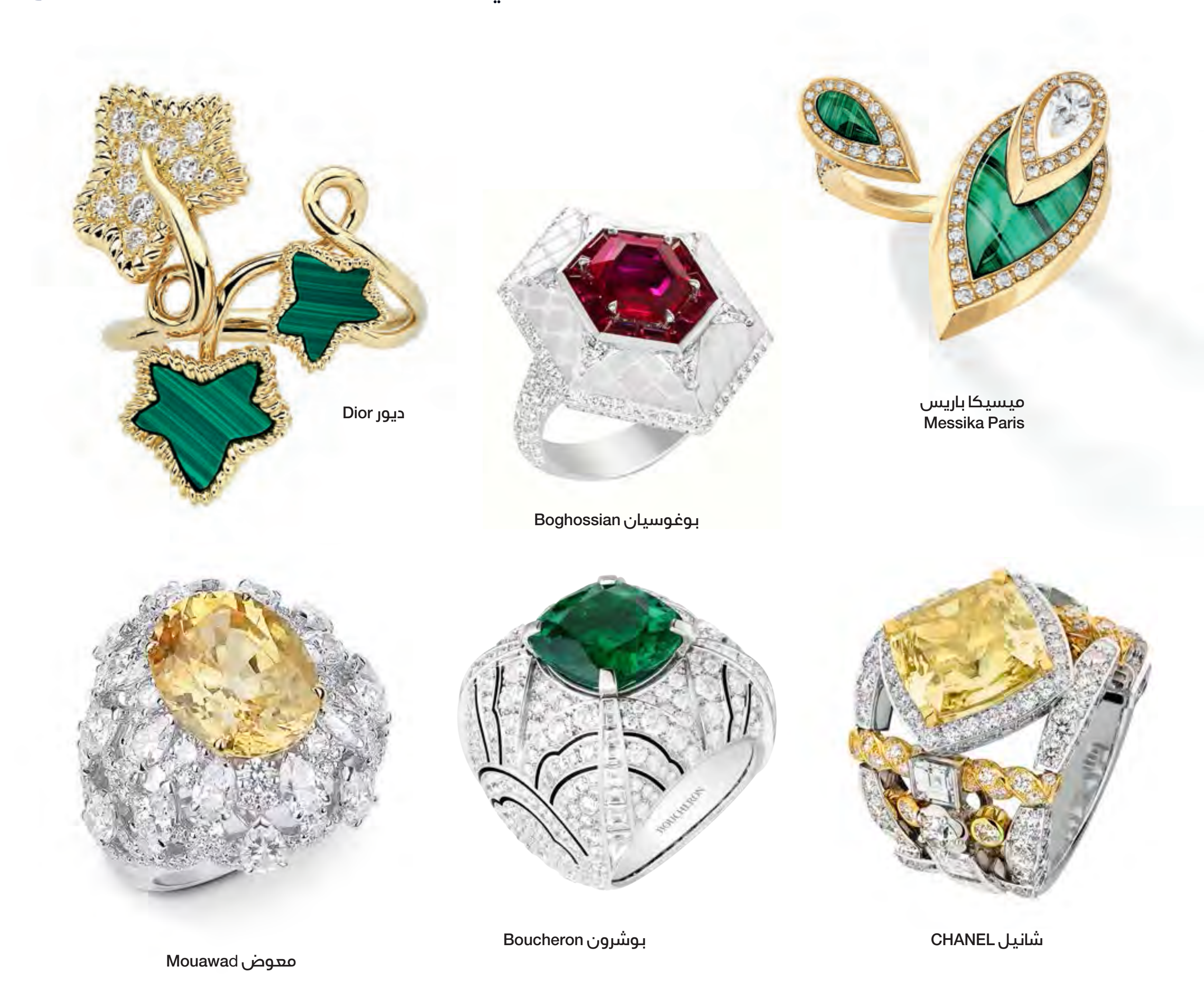
ديور Dior

SPRING FLOWERS

TOP **6**

#ColoredRings

خاتم مصنوع من الذهب الخالص ومرصّع بأجود أنواع الأحجار الكريمة، هو كل ما تحتاجين إليه لإضفاء لمسة الترف على إطلالاتك. وبفضل إبداع الدور العالمية في تقديم مجموعات المجوهرات المبتكرة مع كل موسم جديد، ستجدين خيارات واسعة أمامك من التصاميم التي تميّزت بحرفيّتها العالية ودقّة تنفيذها. تنوّعت الخواتم في تصميمها، بعضها جاء مصنوعاً من الذهب الأبيض وبعضها الآخر من الذهب الأصفر أو الوردي، إلا أن جميعها اغتنت بالأحجار الكريمة الملوّنة التي زادت من حيويّتها وفخامتها. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



ديور Dior

بوغوسيان Boghossian

ميسيكا باريس
Messika Paris

معوض Mouawad

بوشرون Boucheron

شانيل CHANEL



COLOR PALETTE SS21

لوحة ألوان ربيع - صيف 2021

اتجاهات موضة ألوان ربيع صيف 2021 تضم مجموعة غير اعتيادية من درجات الألوان التي تعكس الهروب والراحة والعودة إلى الطبيعة.
أكثر اتجاهات الألوان بروزاً كانت درجات الباستيل بدرجات مثل الزهري البنفسجي والزهري الفاتح التي ظهرت حتى عند أكثر دور الأزياء تحفظاً. كما رأينا ظهوراً لألوان الزهور مثل الأصفر الداكن MARIGOLD والبرتقالي المحروق OCHRE والأوركيديا البنفسجية. وتمثلت السماء والمحيطات بدرجات الأزرق المختلفة ولا ننسى النغمات الجريئة المشرقة كالأحمر الكرزي. لوحة ألوان غنية بانتظارك في الموسم الجديد.. تعرفي إليها في الصفحات التالية.

بيروت - «سيدتي»

RICH RED

أحمر غنيّ

الأحمر لون رأيناه بكثرة على منصات العروض وهو لون ينضح بالشغف ويتميز بجرأته. فهو من الدرجات التي لا بد أن تظهر في كل موسم حتى عندما نكون محجورين في منازلنا، لأننا نحتاج إلى إدخال نفحة من الحيوية على حياتنا. فالجميع يبحثون عن الحيوية والشغف اللذين يرافقان دوماً هذا اللون.



هيرميس
Hermès

بالمان Balmain

شانيل
CHANEL

إيترو Etro

HOW-TO

| إن كنت ترغبين بالتميز وتملكين الجرأة، امزجي الأحمر مع الوردي الفاقع لطلة صيفية رائعة.

| الحلي الذهبية تبرز جمال الأحمر وتزيد إشراقته فأكثري منها.



دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana

سبورتماكس
Sportmax

أكني ستوديوز
Acne Studios

إيترو Etro

ILLUMINATING YELLOW

أصفر مشرق

الأصفر بدرجته المشرقة هو إضافة دافئة لباليت الألوان تناسقت بشكل بديع مع كل الألوان الأخرى المستقاة من الطبيعة أو الحيوية أو حتى الباستيل. هو لون مرح يرفع المعنويات بجدارة.

HOW-TO

| إن كنت تحبين طلة الأصفر والظهور كشمس مشرقة، امزجيه مع إكسسوارات بنغمات من البيج أو الألوان الحيادية.

| يمكنك اختيار طلة استوائية بديعة ومزج الأصفر مع ألوان مشرقة كالبرتقالي أو الأزرق الفيروزي لطلة مميزة.



ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

LOVELY CORAL

مرجاني ناعم

يعكس اللون المرجاني جمال الطبيعة وألوانها الصافية وقد وصفته بانتون Pantone بأنه ناعم ومريح. هو درجة لونية مسترخية من اللون المرجاني الحيوي الذي كان لون العام 2019. وهو لون شديد الأنوثة.

ماريلينغ
Maryling

إيزابيل ماران
Isabel Marant

أولا جونسون
Ulla Johnson

HOW-TO

| إن كنت ترغبين بإضفاء بعض الحدة المفذلكة على هذا اللون، فامزجيه مع ألوان داكنة كالأسود أو الكحلي أو حتى الأزرق الكلاسيكي.

| الحلي المزينة بقطع ملونة تضفي الكثير من الإشراق على المرجاني.



PIROUETTE PINK

زهري فاتح

من الصعب تقدير نعومة وأنوثة هذه الدرجة من اللون الزهري. إذ رغم نعومته هناك جرأة في ارتداء مثل هذا اللون. فهو لون فاتح يكاد من يراه يخطىء ويظنه إحدى درجات الأبيض لكن عندما نمعن النظر فيه تتراءى لنا نغمات الزهري المخفية فيه.

HOW-TO

| هذا اللون شديد الرقة ويبدو جميلاً جداً على جميع ألوان البشرات. أضيفي إليه نغمات حادة لإضفاء نوع من الفذلكة عليه.

| امزجي اللون مع نغمات الأخضر أو الفيروزي لطلة من وحي الجزر الكاريبية.

PURPLE ROSE

وردي بنفسجي

اللون الوردي البنفسجي هو درجة أخرى من الباستيل فائق النعومة. يملك الرقة نفسها التي يتمتع بها الزهري الفاتح ولكن مع نفحة إضافية من الغموض والسحر. فهو يزهو بلونين آسرين معاً هما: الزهري الناعم والبنفسجي الملكي.



كينزو Kenzo

ماركو رامبالدي Marco Rambaldi

فيفيين هو Vivienne Hu

تودز Tod's

HOW-TO

| بسبب رقة هذا اللون، يمكنك ارتداء طلة كاملة منه، إذ لن يطغى على إطلالتك أو يؤثر عليها.
| اختاري إكسسوارات بألوان مشرقة وفاقعة تضفي الحيوية على الطلة وكذلك المرح. ولا تخشي من ألوان النيون إن رغبت في إتقان الطلة.



ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

فندي Fendi

ماكس مارا
Max Mara

هانيبال لاغونا
Hannibal Laguna

LIGHT BLUE

أزرق زاهٍ

هذه الدرجة من الأزرق الفاتح تبدو وكأنها نسمة هواء بفضل رقتها التي تجعلها أقرب إلى اللون الأبيض. هو لون السماء الصافية في الصيف كما أنه ينضح بنغمات جميلة وبديعة تعكس الهدوء والرقة.

HOW-TO

| هذا اللون يبدو مثالياً على البشرة البرونزية وكذلك على البشرة البيضاء التي ظلت محبوسة طوال العام ضمن 4 جدران. فاختاريه من دون تردد.

| لطلة من وحي الكاريبي، امزجي هذا اللون الأزرق مع نغمات بيضاء.



سبورتماكس
Sportmax

هانيبال لاغونا
Hannibal Laguna

بربري
Burberry

موسي
تراوري
Mossi
Traore

DEEP BLUE

أزرق داكن

الدرجات الحيوية والمشرقة من اللون الأزرق ظهرت على منصات العرض لتضيف نفحة من المرح والديناميكية إلى الأزرق الكلاسيكي الذي كان لون الخريف الماضي لون العام 2020. والأزرق الداكن هو لون لافت وأنيق يزيد من فخامة إطلالتك.

HOW-TO

| لا ندري إن كنا سنعود إلى المكاتب مع الربيع، ولكن في حال كان ذلك ممكناً، فإن مزج هذا اللون مع نغمات البني سيعطيك إطلالة تليق بالمكاتب.

| لطلة جريئة، امزجي هذا الأزرق مع نغمات الزهري الفاتح أو الأزرق الاستوائي وامرحي في الموسم المقبل.



ماكس مارا
Max Mara

هانيبال
لاغونا
Hannibal
Laguna

بروفيتيك
Prophetik

كونكريتو
concreto

TROPICAL BLUE

أزرق استوائي

الأزرق الاستوائي هو لون أفتح من الأزرق السماوي ولكنه أيضاً حيوي. إنه لون غريب ومشرق يمثل مياه المحيط في المناطق الاستوائية. هو اللون الذي يحلم به المصممون وعشاق الموضة على حد سواء عندما يجدون أنفسهم محبوسين داخل 4 جدران.

HOW-TO

| امزجي هذا اللون مع الأصفر الماريغولد بنغماته البرتقالية الخفية أو مع الزهري الفوشيا لطلة صيفية بامتياز.
| يمكنك أن تكملي الطلة بحلي من الكريستال الشفاف.

AMETHYST ORCHID

الأوركيديا بلون الجمشت

الأوركيديا بلون الجمشت تجمع في طياتها بين لون حجر كريم ممزوج مع عالم النباتات الرائعة. هو لون بنفسجي فاتن يتمتع بالغرابة والحس الدرامي مع نفحة غلامور تتأتى بفضل علاقته بالفخامة والملكية.



كينيث آيز
Kenneth Ize

إيزابيل ماران
Isabel Marant

كارلوس جيل
Carlos Gil

أتسوشي ناكاشيما
Atsushi Nakashima

HOW-TO

| لا تستغربي عندما نقول لك امزجي هذا اللون مع نغمات الزهري لطلة بديعة ملفتة للنظر وشديدة الجمال.

| الحلي الفضية تتكامل مع هذا اللون وكذلك الذهبية فاستمتعي بالمزج والخلط بينها ولا تخافي.



مولي غودارد
Molly Goddard

RASPBERRY SORBET

سوربيه التوت

من بين كل الألوان الحيوية التي شاهدناها في عروض ربيع وصيف 2021 فإن هذا اللون هو أكثر لون يعكس توجهات الموضة للموسم المقبل. فالكثير من المصممين أرادوا اعتماد مقاربة ترتكز على الخيال للتصميم في زمن كورونا وهذا اللون المليء بالضجيج والحيوية والقوة كان مثالياً لتحقيق هذا الهدف.

بالمان
Balmain

دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana

فندي Fendi

HOW-TO

| هذه الدرجة الداكنة من اللون الزهري إذا أضفت إليها نغمات سوداء ستبدو شديدة الحدة ولعوبة في الوقت نفسه.

| يمكنك اعتماد إكسسوارات باللون الأخضر لتضفي طلة لعوبة على هذا اللون تليق بالصيف ومرحه.



MINT GREEN

أخضر النعناع

أخضر النعناع هو إحدى درجات اللون الأخضر التي رأيناها في موسم ربيع صيف 2020 إنه لون بارد وهادئ ومجدد للحواس. وهو يتكامل مع نغمات الأزرق المختلفة التي رأيناها هذا الموسم بكل رقة.

مولي غودارد
Molly Goddard

لويس فويتون
Louis Vuitton

إيلي صعب
Elie Saab

تشوشينغ
Chocheng

HOW-TO

| إنه لون منعش ولكن احرصي على أن تتناسب درجته اللونية مع لون بشرتك لتحصلي على الطلة المطلوبة.

| بفضل رقته يتكامل هذا اللون مع نغمات الذهبي والفضي.



DIOR TIMEPIECES

مهرجان الألوان والرسوم

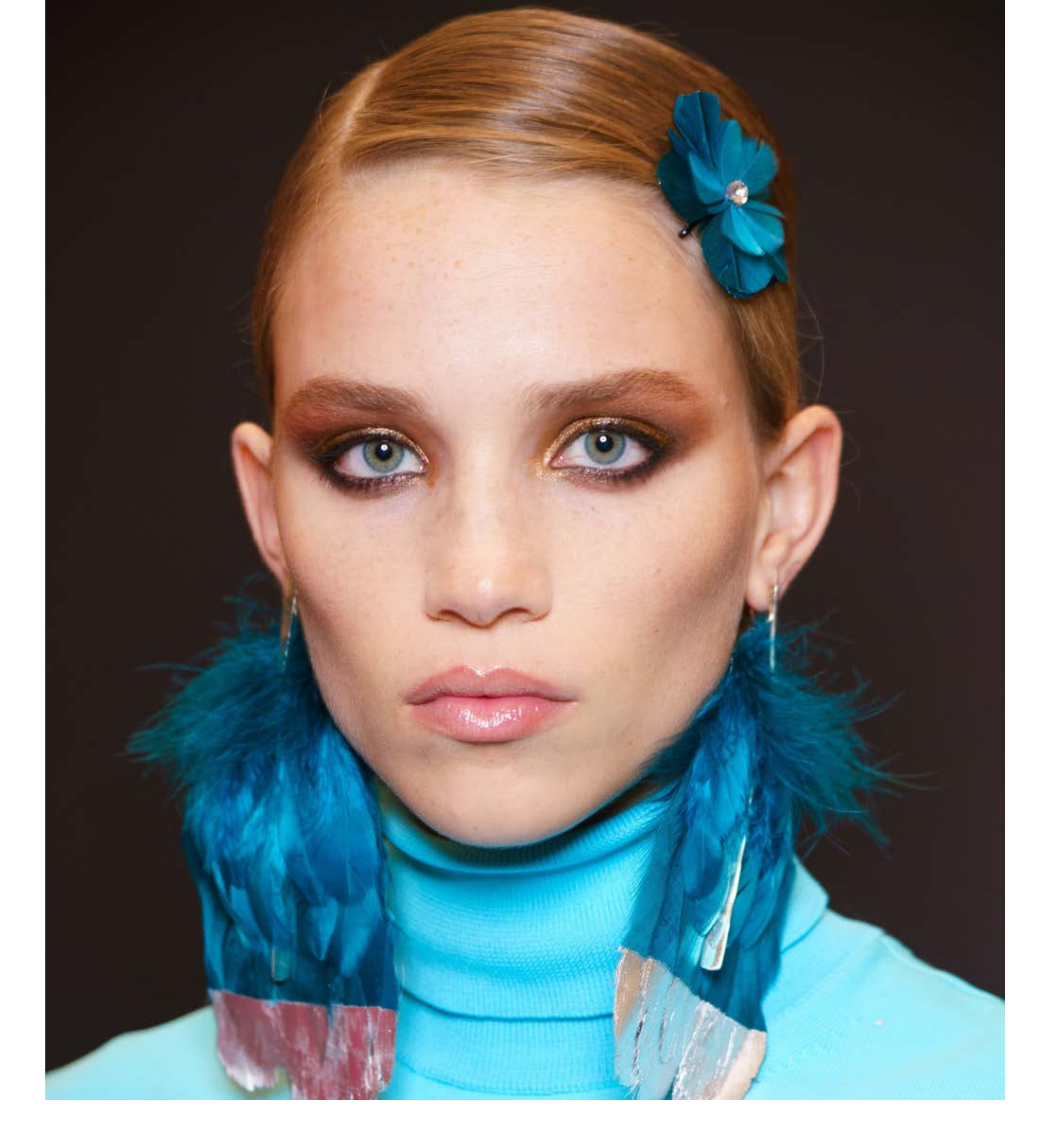


تبتهج دار ديور بلوحة الألوان التي تُغني مجموعات مجوهراتها، وتتسلّل إلى تصاميم الساعات التي تحمل توقيعها. وتعدّ ساعة LA D DE DIOR، أول تصميم قدّمته فيكتوار دو كاستيلان للدار الفرنسية، حيث ظهرت الساعة مع قرص من الملكيت وفي إطلالة من الذهب الأصفر. واليوم، تقدّم الدار هذا النموذج من الساعات بألوان دافئة ورسومات غنيّة لعين النمر أو بدرجة الأوبال الزهري الناعمة. وتتجلّى بالألوان المتدرّجة الدافئة ورسوم عين النمر أو بنعومة الأوبال الزهريّ. وفي بعض الطرازات ذات الأسرار، تختفي قراءة الساعة وراء سماء من الصفير باللون الأزرق الداكن. أما في إصدار الألعاب النارية، فتكشف لنا مجموعات الساعات DIOR GRAND BAL PLUME وDIOR GRAND BAL MASQUÉ كنوزاً تضمّ تركيبات من المواد والدرجات اللونية من خلال مزج الريش المتعدد الألوان والسيراميك بالألوان الزاهية والأوبال المتقزّح والأحجار ذات الألوان الهادئة. بيروت - «سيدتي»

مجموعة PRECIOUS LACE من CHOPARD



تضم مجموعة PRECIOUS LACE من شوبارد مجوهرات معقدة التصاميم ومرصّعة بأكملها بالماس. وتتميّز القطع بوزنها الخفيف وببصمة شوبارد التي تجمع بين التصاميم البسيطة والمهارات الحرفية. استوحيت المجموعة من شرائط الدانتيل البيضاء. ومن هذه المجموعة، يأتي السوار المفتوح المصنوع من الذهب الوردي والمرصّع بأحجار الماس على الأزهار التي تزيّن طرفي السوار.

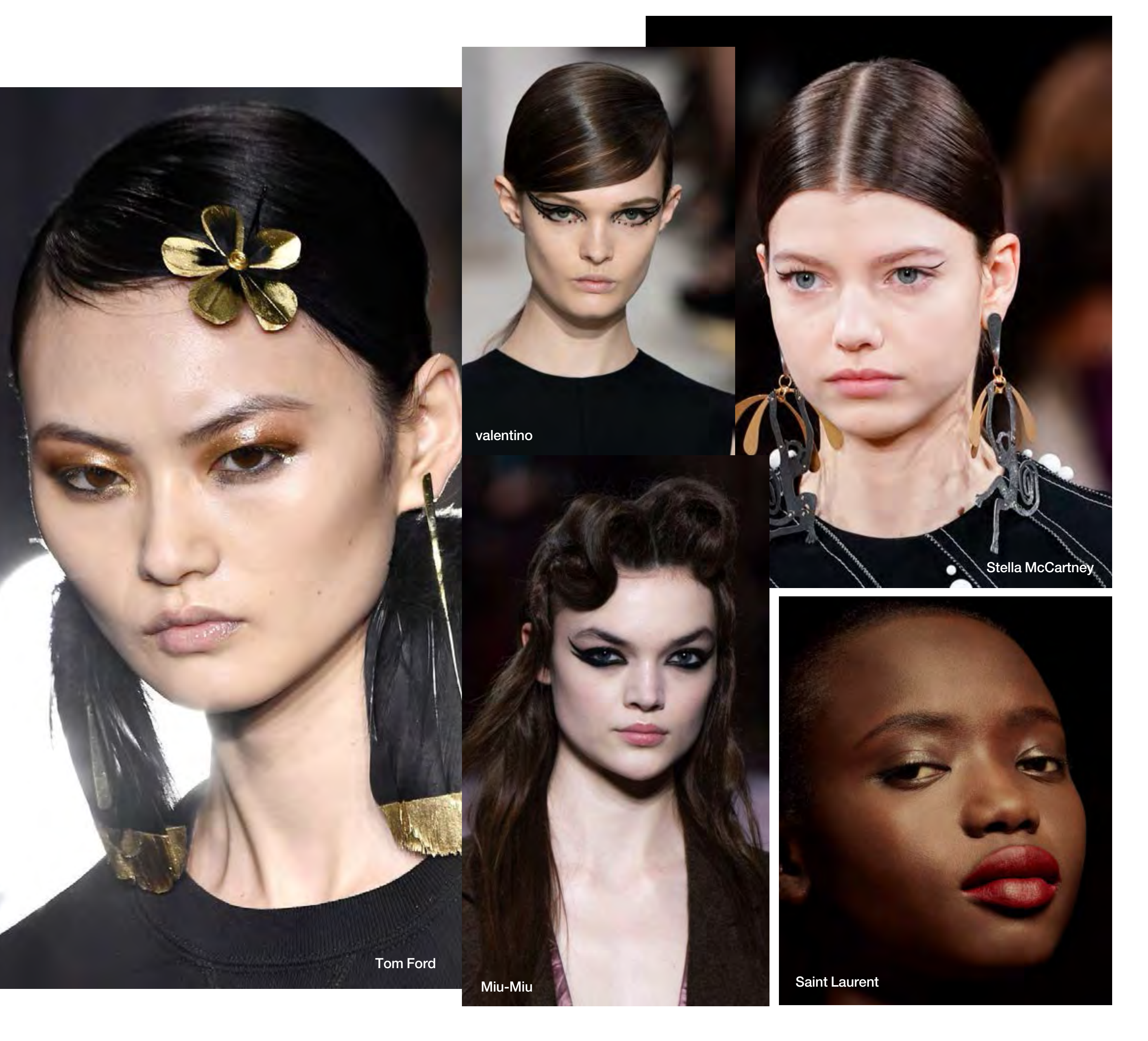


ماكياج عيون 2021...

هذه أبرز الاتجاهات

هذا العام، سيكون عالم الماكياج أكثر إبداعاً من المعتاد، وخصوصاً في ما يتعلق بماكياج العيون، حيث ستكون العينان محور الاهتمام عند تطبيق الماكياج في أي وقت من الأوقات. وبالتالي، استعدي لتجربة أكثر أساليب ماكياج العيون قوة وتجدداً. وقد اخترنا لك في هذا التقرير، أبرز اتجاهات ماكياج عيون 2021، فهل تملكين الجرأة على تجربتها؟

بيروت - يولا خضرا



الرموش الجريئة والأيلاينر المسحوب

الرموش الطويلة جداً والكثيفة غالباً ما تكون المفضلة لدى النساء، أياً كان أسلوب الماكياج الذي سيعتمدنه. فهي تمنح العين جمالاً فائقاً وجاذبية من دون أي مجهود، وتجعل ماكياج العيون مثالياً بغض النظر عن شكل العين. وفي عام 2021، ستستمر الرموش الجريئة كإحدى أبرز صيحات الماكياج، لذلك ابحثي عن مجموعة من الرموش الاصطناعية الطويلة والكثيفة، لا تثقل عينيك ويمكنك إزالتها بسهولة. إلى جانب الرموش الجريئة، اعتمدي رسمة الأيلاينر المسحوب إلى خارج العين.

ظلال العيون الملونة

ظلال العين الملونة ستكون بدورها من أبرز اتجاهات الماكياج، وهي ليست مذهلة وجريئة فقط وإنما لا تتطلب مهارات عالية لتطبيقها، إضافة إلى أنها تسلط الضوء على عينيك وتمنح وجهك إشراقاً وتوهجاً. ولتطبيق ماكياج عيون ملون، أنت ببساطة تحتاجين إلى ظل عين واحد وفرشاة (بإمكانك استخدام أطراف أصابعك أيضاً) لخلق مظهر عين جذاب. بإمكانك اعتماد ظلال العيون الوردية اللامعة، مقرنة مع أحمر الشفاه النيود والبشرة المتوهجة.

الكحل السموكي المجنح

كان الأيلاينر المجنح في عام 2020 من أبرز صيحات الماكياج وأكثرها انتشاراً بين النساء وفناني الماكياج. لكن، في 2021، سيحل مكانه الكحل السموكي المجنح الذي يجعل العين أكبر حجماً وأكثر اتساعاً. كل ما تحتاجينه للحصول على الكحل السموكي المجنح، قلم كحل أسود لا يجف بسرعة، وفرشاة لإنشاء الشكل السموكي المطلوب. واحرصي على وضع البرايمر مسبقاً لضمان ثبات الكحل طويلاً.

Matty Bovan

ANNA SUI

Simone Rocha

Altuzarra

Gabriela Hearst

الأيلاينر الغرافيكي

لاقى الأيلاينر الغرافيكي خلال 2020 شعبية واسعة، وهو سيظل موضة رائجة جداً طوال عام 2021، حيث شوهد في جميع مدارج عروض ربيع وصيف 2021. لذلك، يمكنك تجربته بأساليب مختلفة تناسب شكل عينيك وبألوان تتناغم مع بشرتك. جربي مثلاً الأيلاينر الأحمر أو البرتقالي النيون...

ماكياج عين القطة

لن يغيب ماكياج عين القطة عن موضة ماكياج 2021، إلا أنه سيكون ناعماً وسهلاً ليناسب جميع أشكال العيون. يكفي أن تمرري الأيلاينر بلون داكن، بني أو أسود، على خط الرموش العلوية، واجعليه مجنحاً خارج العين بأسلوب عين القطة، ثم ضعي طبقات عدة من الماسكارا. بإمكانك أيضاً اعتماده مع ظلال العيون بألوان ناعمة.

ماكياج عيون ذهبي لامع

اجعلي إطلالتك ذهبية متألئة من خلال اعتماد ماكياج عيون باللون الذهبي اللامع، فهو سيكون موضة ماكياج رائجة جداً، تتناغم مع مختلف ألوان البشرة. اعتمديه بطريقة ناعمة غير مبتذلة لتحصلي على إطلالة مشرقة وأنيقة، بحيث تطبقين ظل العين الذهبي اللامع على كامل الجفن العلوي وصولاً إلى حدود الحاجبين، مع خط أيلاينر ناعم على خط الرمش العلوي، إلى جانب الرموش الاصطناعية الطويلة جداً.

ماكياج عيون أخضر زمردي

يعد ماكياج العيون باللون الأخضر الزمردي خياراً مثالياً لأي امرأة ترغب في أن تكون متألقة في كافة الأوقات خلال هذا الموسم، فهو يتناغم مع جميع ألوان البشرة، ويمنحك إطلالة حيوية ومشرقة في الأجواء الباردة. ولتطبيق هذا الماكياج، استخدمي الآيلاينر السائل باللون الأخضر الزمردي اللامع، واجعليه ممتداً من زاوية العين الداخلية ومجنحاً خارج العين.



HOW TO

مستحضرات تساعدك في الحصول على هذه الإطلالات:

1 - كحل «لو كريون كحل من شانيل» CHANEL Le Crayon Khôl
2 - ظلال عيون «ديزلشادو ميدنايت شاين من ماك» Mac Dazzleshadow Midnight Shine
3 - ظلال عيون «باداس أي كولر كواد من توم فورد» Tom Ford Badass Eye Color Quad
4 - ظلال عيون «لايت غليتر أيشادو من أورغلاس» Hourglass Light Glitter Eyeshadow
5 - أيلاينر «بيلو تاك أيلاينر إن بيري براون من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Pillow Talk Eyeliner In Berry-Brown
6 - رموش «ساشا لاشيز من هدى بيوتي» Huda Beauty Sasha Lashes



أفضل تقنيات العناية بالبشرة

هل تتساءلين عما تخبئه لك سنة 2021 من ناحية العناية بالبشرة؟ تقنيات عديدة وفعالة جميعها تصب في محاربة مشاكل البشرة التي عانت منها المرأة خلال العام الماضي ومازالت. تعرفي على أفضلها واعتمدي ما تجدينه مناسباً لك.

بيروت - ميرنا عبّاس

BLUE LIGHT PROTECTION

جلسنا مطولاً وما نزال أما شاشات الكمبيوتر أكان في المكتب أو مع بدء متابعة حركة العمل من المنزل، وبهذا نكون معرضين بشكل يومي للضوء الأزرق، الذي قد يكون له تأثير سلبي على أعيننا وكذلك على بشرتنا؛ إذ يساعد في تسريع ظهور علامات الشيخوخة كالتجاعيد، زيادة ظهور البقع الداكنة والهالات السوداء. فبالرغم من الحاجة إلى المزيد من الدراسات، وجدت دراسة نُشرت في مجلة Oxidative Medicine and Cellular Longevity وجود صلة بين التعرض للضوء الأزرق وزيادة إنتاج الجذور الحرة التي تضر البشرة وتسبب فرط التصبغ الأكثر قتامة واستمرارية، خاصة لدى الأشخاص ذوي البشرة السمراء، لهذا عليك اعتماد المنتجات التي توفر حماية من الضوء الأزرق أو على الأقل وضع كريم حماية يقي البشرة.

THE SALT FACIAL

تعمل تقنية قناع أو ماسك تقشير الملح الجديدة هذه على تعزيز خصائص التقشير وتخليص البشرة من مشكلاتها. إذ يتم تقشير الطبقة العليا للجلد ثم تستخدم طاقة الموجات فوق الصوتية لتحفيز العناصر الغذائية الحيوية مرة أخرى في الجلد وفتح قنوات لاستيعاب كريمات الترطيب وكريمات المعالجة بشكل فعال أكثر، في حين أن الخطوة الأخيرة هي باستخدام ضوء LED - أزرق يساعد على معالجة التهابات وتحسس البشرة ويقتل البكتيريا، ليأتي الضوء الأحمر الذي يعزز إنتاج الكولاجين. النتيجة: بشرة ندية متوهجة بشكل طبيعي أقل تحسساً وعرضة لحب الشباب.

MICRONEEDLING

تتضمن هذه التقنية وخزاً بالإبر متناهية الصغر في الجلد بعمق بضعة ملليمترات فقط لتشكيل مناطق صدمة صغيرة بينما يتم توصيل الطاقة الحرارية بالترددات الراديوية إلى الجلد، فتتقلص مشاكل البشرة، وبالتالي يتم تعزيز النشاط في إنتاج الكولاجين الأمر الذي يساعد على إعادة تشكيل الجلد واستعادة شبابه، وشد البشرة والتقليل من الخطوط الدقيقة.



PLATELET-RICH

تستخدم الصفائح الدموية لنمو الشعر وتجديد الخلايا لعلاج عدد كبير من النساء اللواتي يعانين من شعر خفيف، فراغات في فروة الرأس، فهذا العلاج يعمل على تحفيز نمو الشعر وزيادة معدل تجديد خلايا الجلد. أثناء العلاج، سيقوم طبيب الأمراض الجلدية بسحب الدم ثم يضع الدم في أنبوب معقم في جهاز مركزي لفصل المكونات المختلفة للدم فيفصل خلايا الدم الحمراء والبيضاء عن الصفائح الدموية والبلازما، فنحصل على سائل شفاف يتم حقنه في فروة الرأس. قد يستغرق الأمر ثلاثة أشهر لبدء رؤية النتائج ويلزم المتابعة كل ستة إلى 12 شهرًا.

QWO

يبدو أن النصف الأول من عام 2021 واعدًا لإطلاق حقنة جديدة لتنعيم السيلوليت تسمى Qwo، وهو اسم مختصر لـ Collagenase clostridium histolyticum-aaes. باعتباره الحقن الأول والوحيد المعتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج السيلوليت المعتدل إلى الشديد في الأرداف لدى البالغين، فإن لدى Qwo الكثير من الإمكانات: «في حين أن هناك كريمات وأجهزة أخرى تمت تجربتها لتنعيم السيلوليت، يُعتقد أن هذا الحقن يساعد في تحرير الأعصاب الليفية من خلال استهداف أنواع الكولاجين 1 و3» لتعزيز نشاطها ومحاربة السيلوليت. «يتطلب الأمر ثلاث جلسات متباعدة بحوالي 21 يومًا وكل جلسة تستغرق حوالي 30 دقيقة، بعد الجلسة من الطبيعي ظهور تورم أو كدمات إلى أن تختفي تدريجياً».

BODY CONTOURING

زادت شعبية إجراءات نحت الجسم الجديدة التي لا تتطلب فترات طويلة للتعافي، مثل BodyTite ™ وCoolSculpting® وEmSculpt على مدار الفترة الماضية، ولا يعتقد أطباء الجلد أن هذه موضة ستختفي قريبًا. إذ أن «إجراءات مثل Futura Fit تجمع بين الموجات فوق الصوتية والتيار الكهربائي لتحفيز العضلات وتقليل الدهون في الجسم دون جراحة، ودون جرح الجلد، ولا تحتاج فترة طويلة للحصول على النتيجة. أما EmSculpt فيستخدم الطاقة الكهرومغناطيسية المركزة عالية الكثافة وحدها لإحداث تقلصات قوية تعمل على بناء قوة العضلات، ويستخدم Vanquish طاقة الترددات الراديوية للحث على فقدان الدهون من دون حتى الاتصال بالجسم. مع زيادة الوعي بإجراءات نحت الجسم غير الجراحية ونتائجها الرائعة، هناك توقع أن يزداد اهتمام المرأة بها أكثر هذا الموسم.



TOP 5 CREAMS

كريمات تفيد البشرة وتحميها قبل أو بعد اللجوء لهذا التقنيات:

1 - سيروم «ذا ليفتينغ كونتور سيروم من لامير» La Mer The Lifting Contour Serum

2 - كريم نحت الجسم «بادي فيت من كلارنس» Clarins Body Fit

3 - كريم الحماية من الشمس «صنسكرين من كودالي» Caudalie Sunscreen

4 - كريم الجسم «بادي كريم من سيسلي» Sisley Body Cream

5 - كريم شد البشرة «لو ليفت من شانيل» CHANEL Le Lift

عطران جديدان من كارولينا هيريرا CH لك وله

كشفت دار كارولينا هيريرا عن إطلاق عطرين جديدين ضمن تشكيلة CH بإصدار محدود يحملان اسم بيوتيز (للسيدات) وبيستس (للرجال). ويحمل العطران الرؤية الخاصة للمديرة الإبداعية كارولينا أدريانا هيريرا، ويتميزان بلمسة فنية مستوحاة من جمال الحياة البرية بما فيها من مشاهد استثنائية. ويجسد العطران الجديدان حاجتنا الماسة إلى السعادة في هذا العالم الصاخب، وإلى مشاعر الحب والتناغم والانسجام. وتتحول السيدات معه إلى فراشات منطلقة نحو الأفق، بينما تظهر شخصية الرجال وكأنها مجموعة من النمور الجامحة.



عطر بيوتيز

ويعدّ عطر بيوتيز الخاص بالسيدات نسخة متجددة من عطر كوينز ليبتكر رائحةً حيويةً بنفحات رائعة، تتجسّد فيها مشاعر الحرية تماماً مثل التحليق في أعالي السماء. ويتميز العطر بنفحات عليا تضمّ الحمضيات الخضراء، أمّا النفحات الوسطى فتكشف عن عبير الأزهار والفاكهة، في حين تتألق النفحات القاعدية بعبق الأخشاب الشرقية، مما يضمن تجربةً فريدةً تمثّل القيم الجمالية البسيطة لهذه الحديقة الحالمة.

عطر بيستس

ومن جهته، يواصل عطر بيستس قصة نجاح العلامة في ابتكار عطور الرجال ليصحب عشاقها في رحلة حسية مستوحاة من الأجواء البرية. ويتكون هذا العطر في نفحاته العليا من رائحة التوابل ثم يكشف عن عبق الأعشاب والراتنج العطري والخشب الشرقي في نفحاته القاعدية.



التصميم

يعكس شخصية مقتنيه، ليعكس بذلك نفس الرؤية الفنية التي اتبعتها العلامة في مجموعتي كوينز وكينجز، حيث يستقر عطر بيوتيز داخل زجاجة تتحوّل فيها اللمسة المخملية إلى اللون الأصفر، وتتزين بلصاقة كلاسيكية بشكل فراشات ملوّنة، بينما يتدلى شعار كارولينا هيريرا من أعلى الزجاجة ليمنح التصميم لمسةً عصرية. ومن ناحية أخرى، تتزين عبوة بيستس بتدرجات غنية بالأخضر المخملي، وتظهر على واجهتها لصاقة بشكل نمر توحي بشخصية العطر القوية. وتتزين العبوتان بدبابيس أنيقة تمثل أحد رموز التشكيلة.

ما زالت تجذبني التفاصيل المشعة



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

مع بداية أي عامٍ جديد، لا يسعنا سوى الوقوف امتناناً للعام الذي رحل، للعام الذي علّمنا كل شيء واللا شيء، أما العام الجديد الذي مازلنا نجهل ملامحه، فسنصافحه بريبة، بتوجس وقلق، لكن كل الدعاء أن يكون عام خير، عام يغدقنا بالسلام العاطفيّ، الإنسانيّ، الروحيّ، عامٌ يمدّ لنا يديه قبل أن يمدّ لنا وجعه وخيباته المتكررة.

عامٌ انقضى من عمرك يا قلبي، عامٌ رحل بكلِ ذكرياته، بكلِ ساعاته، بكلِ انتظاره، وفرحه، عامٌ آخر قد انسلّ من ذاكرةِ الأيام ومني بصورةٍ طارئة، عامٌ انتهى، وانتهت معه الليالي الآسنة، والأخرى الهادئة، عامٌ صفق الباب من خلفه واختفى، ليترك الكثير من الفرص، من اللحظات، من المشاعر لعامٍ آخر، أتفاءل به، كما أتطيّر من حزنٍ قد يصيبني فيهِ.

غريبةٌ هي الأعوام التي تضاف إلى رصيدِ أعمارنا، والأخرى التي تكون سببًا في نقصانه، فبينهما نعيش الكثير، ونموت في تلك الكثرة حد الألم.

أيها العام الحاضر الذي سيفصلنا عن خارطة العام الماضي، كن رؤومًا علينا، كن الحياة بكلِ تقلباتها، لكن لا تعصف بنا نحو الهاوية، نحو الدرك الأسفل من الأسى، كلّما ضاقت بنا الأقدار واشتدّت.

فهذا العالم لا يسعني في هذه اللحظة، أريد أن أركض، فالنهار سيبدأ، والشمس ستقبل رؤوس الجبال، ستعانق الغمام، وستميل لتنتصف شحوب السماء، ستصافح الوجوه المتثائبة، وستمنح الدفء للصغار.

لا وقت عندي كي أعبر التيه بتيهٍ أكبر، لذا سأسافر مع النوارس والأغنيات، فأنا ما زالت تجذبني التفاصيل المشّعة.



هذه المرحلة شكلت للمحاضرين تحدياً لتفهّم تلك الطاقة التي تخرج من جسم الإنسان وعينيه

(مدربة تطوير ذات)

في زمن الكمامات
هل أصبحنا نقرأ لغة العيون؟

حسب رأي الخبراء، توفر العيون عند انفتاحها أو انحدار الحاجب رؤية أساسية للشخصية.. ، كما أنها تعطي معلومات حول الحالات النفسية مثل الحزن، أو الغضب، أو الفرح، أو المفاجأة، أو الخوف، وهي مهمة أيضاً في العثور على الشريك، أو التعبير عن الاهتمام بالآخرين، أو حتى تحديد التهديدات.
وبسبب انتشار الكورونا، اضطر الناس، لارتداء الكمامة، التي حرّكت المشاعر لاستخدام لغة العيون، فهل استطاعت نقل أحاسيسنا ورغباتنا بوضوح؟ وما الذي أثارته فينا؟
مواقف محرجة وطريفة ومربكة.. اكتشفها الناس الذين لم يفلحوا باستخدام هذه اللغة التي يعدّها الكثيرون رومانسية، وتعتمد على الحاسة السادسة، التي لا يمكن الثقة بها تماماً.

جدة- ولاء حداد، تونس- كريمة دغراش
لندن – سميرة التميمي، القاهرة – أيمن خطاب
المغرب – سميرة مغداد
دبي - سيدتي. أعدت الملف – لينا الحوراني

■ لم تفرض بعض الدول ارتداء الكمامة في مكاتب العمل، وكان رأي البروفسور الفخري لعلم أوبئة الأمراض المعدية في جامعة نوتينغهام إنّ «خطر انتقال عدوى فيروس كورونا في المكاتب يبدو ضئيلاً»، لكن هذا لم ينطبق على قوانين الدول العربية. وسمحت للكثير من المواقف بين الموظفين.

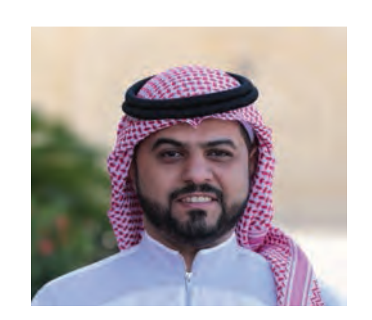
فعندما ذهب **عبدالله بحش** موظف علاقات عامة، من السعودية، إلى العمل بكمامة قماشية، تغطي مساحة كبيرة من وجهه لدرجة يصعب بها التعرف عليه، بالإضافة إلى ارتداء «الشماغ» معها، اعتقد أن عينيه تكفيان للتواصل. يستدرك عبدالله: «في اجتماع الإدارة، تحدث المدير عن مهام كل موظف، ثم قال: أخبروا عبدالله إذا جاء غدًا بمهامه، واسألوه عن سبب غيابه».

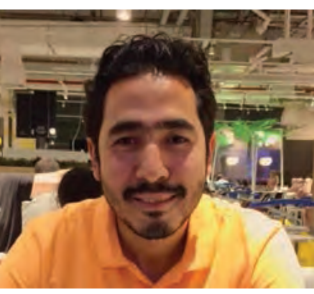
فيما اعتاد **محمد سعيد** محاسب قانوني، من مصر، ابتكار مواقف وكلمات كوميدية تجعله يكتشف ما يخفيه العميل، وحالياً لا يجد سوي نظرة عينيه؟ ففي إحدى المرات جاءه عميل والكمامة فوق وجهه، لكنه استطاع التعبير جيداً فقد استسلم للنوم، ثم اعتذر لأنه لم ينل قسطاً من الراحة منذ ساعات طويلة من العمل، يعلّق محمد سعيد: «هنا أسعفتني لغة العينين»!

فتيحة ظريف رئيسة لجمعية خيرية في المغرب تجد أن الكمامة عطلت الحواس والصوت تعلّق قائلة: «لم تفدنا لغة العينين وعادة ما أرغب بنزعها لأفهم من يقابلني»!

غياب الملامح

وجه الجمهور بالنسبة للممثل على خشبة المسرح غير مرئي بشكل مركز إلا لدواع كالأعمال الكوميدية التي تتطلبُ التعاطي معه، حيث يؤكد الفنان المسرحي العماني، **طالب البلوشي**، أن المسرح سباحة إلى عمق الجمهور الخفي، لذلك نتفادى كثيراً النظر لوجوههم بل نركز بخيالنا أعلى رؤوسهم يتابع قائلاً: «الكمامات غيّبت وجوههم، وضيعت ملامحنا، وبقي الصوت في الأداء يحمل تعابيرنا، لنأذن بلغة الجسد تنطق عن تعابيرنا؛ كي نوصل الرسالة.. لكن وأعتقد حتى العيون لن تستطيع التعبير بصدق


عبدالله بحش



محمد سعيد


فتيحة ظريف


طالب البلوشي

محمد الوسلاتي


عبدالحميد عبدالرحمن

حتى العيون لن تستطيع التعبير بصدق بسبب المسافة

(ممثل مسرحي)

هناك شعوب لا يهمها أن تكشف مشاعرها، كالصينيين، لا يعترضون على «أكلة» ولا يعبرون بعيونهم الصغيرة

(شيف)



بالأرقام

مليونان ونصف مليون كمامة تنتجها **9 مصانع في السعودية** يومياً، حسب المتحدث الرسمي لوزارة الصناعة والثروة المعدنية جراح بن محمد الجراح.

40 مليون كمامة قابلة للاستعمال المتكرر، تعجز فرنسا عن تسويقها بسبب اعتماد الفرنسيين على كمامات الاستخدام الواحد.

9 آلاف مصنع جديد لإنتاج الكمامات والمعدات الوقائية، بحسب منصّة تيانيانشا المختصّة بجمع البيانات، افتتحت في الصين بسبب الأزمة.

بسبب المسافة إلا إذا كان تصويرها سينمائياً لتوضيح تلك العيون وهي تترجم خلجات الفنان وحواراته»..

تعتبر ملامح الوجه من بين المحفزات البصرية الأكثر أهمية في الإدراك البشري، وأنها تلعب دورًا فريدًا في التواصل والتفاعلات الاجتماعية اليومية، فالكمامة جعلت قراءة الشفاه مستحيلة، لكن **صفاء علي**، موظفة علاقات عامة، من السعودية، ترى أن الكمامات، نبهتنا لأمور لم تكن تلفتنا، تتابع قائلة: «في موقف محرج مدحت لون عيون صديقتي فردت مستغربة: نحن صديقات منذ سنين، الآن فقط لاحظت أن عيوني ملونة»!

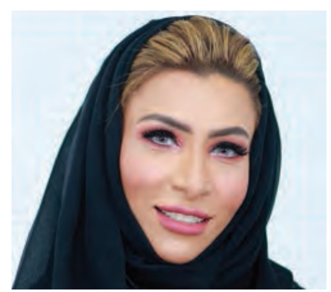
يبدو أن **محمد الوسلاتي**، متقاعد من تونس لم يتمكن من معرفة الشخص أو قراءة أفكاره من عينيه، هل هو حزين هل يعاني أحدهم من ضيق؟ يتابع قائلاً: «لم أستطع تمييز ابنيّ التوأمين وكانا يومها يضعان قبّعة ونظارات شمسيّة إضافة للكمامة، ناديت أحدهما باسم الآخر فانفجر الكلّ ضاحكاً».

كذلك طالما اضطر الإعلامي **عمر جاري** من المغرب، لرفع كمامته عن وجهه، ليتعرّف على أصدقائه في الأماكن العامة، فهو يجد مع من يقابلهم، أن « الوقت حان لتعلم لغة العيون». «وإتقان لغة الإشارات أيضاً».

سوء تفاهم ومشكلة في الصوت

تحجب الكمامة تعابير الوجه وحركة الشفاه التي يعتمد عليها أغلب ضعاف السمع حتى الجزئي منه، فمن المعروف أننا نفهم حوالي 70 % من الكلمات باستخدام السمع وحده.

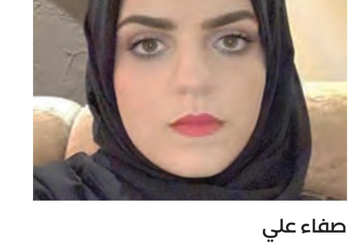
وقد وجد **عبدالحميد عبدالرحمن** مهندس إلكترونيات من السعودية، صعوبة في التواصل بلغة العيون، خصوصاً مع السيدات وذلك، حسب رأيه، بسبب انخفاض صوتهن وخجله من النظر إلى أعينهن، ولكنه صادف موقفاً اعتبره «ورطة» حيث طلبت منه زميلة في العمل أداء عمل فوافق، لكنه لم يسمع جيدًا موعد التسليم، ليكتشف بعد ذلك أنه سوف يضطر للعمل ساعات إضافية لأنفذه، يعلّق قائلاً: «ولم أكن أدرك أنني وقعت في الفخ».




د. ولاء الشحي

نوران مصطفى

عبده أحمد



صفاء علي





محمود عبده موسى



نادية الساحلي

البيع والشراء يستلزمان وضوحاً أكثر في فهم الجمل، التي تعثّر الكمامة ذبذبات أحرفها

(صاحب محل لبيع النظارات)

صار صعباً أن أكتشف من يحدث تشويشاً في الفصل

(مدرسة)




بسمة البوزايدي



راضية حسينة


علي البدواوي

حسان الطعمولي

يفتقد **عبده أحمد موسى** طالب بجامعة القاهرة، العناق مع أصدقائه يتابع قائلاً: «التقيت مع أحد الأصدقاء وعندما أقدمت على تحيته بالصوت، أدار ظهره، لاعتقادي أنه يعرض عني، لكنه، كان مجرد سوء تفاهم، كدت أتضايق فيه من صديقي، فصاحبي كان من دون كمامة، وتكلم وهو يدير ظهره»!.

لكن الشعور بالحرج، هو ما ينتاب **نعيمة الطنجاوي**، موظفة، عندما تراجع بنكاً في المغرب، فمع احترام التباعد والحاجز الزجاجي تضطر لرفع صوتها وسط سكون الواقفين، وتفصح عن بيانات خاصة بها على مسمعهم، تتابع قائلة: «أقضي وقتاً مع الموظف وكلانا يرفع صوته، وكمامته بين الحين والآخر»!

التدريس.. كانت مرحلة تحد

أغلب وزارات التربية في العالم، أقرت الكمامات للطلبة الذين يتجاوزون السادسة من العمر، وكذلك المدرسين والمحاضرين.

وهذا ما جعل الدكتورة **ولاء الشحي** من الإمارات، مهندسة وكاتبة ومدربة تطوير ذات، أكثر تركيزاً على شرود العينين أو ذبولهما أو توجههما نحو زاوية أخرى، عندما تلقي محاضرتها. حيث تظهر أن الآخر غير مهتم، وبرأيها أن هذه المرحلة شكلت للمحاضرين تحدياً لتفهّم تلك الطاقة التي تخرج من جسم الإنسان وعينيه، تستدرك د. ولاء: «هناك أشخاص لا يفتحون الكاميرا، في محاضرات البرامج التكنولوجية، هنا أعتمد على نبرة الصوت، في التفاعل مع الآخرين عبر الأسئلة الموجهة إليهم إن لم يتكلموا، هذا إذا كان عددهم لا يتعدى الـ 20 طالباً»

د. ولاء تؤكد أن المدرسين والمحاضرين امتلكوا فهماً وقدرة على التواصل، أكبر في هذه المرحلة.

لكن يبدو أن **نادية الساحلي**، مدرسة من تونس، واجهت تحدياً، أرغمها على نزع الكمامة خلال ساعات الدرس؛ لأنّها لا تستطيع شرح المواد بصوت واضح، وهي تضعها لكنّها في المقابل تلزم التلاميذ بارتدائها. تستدرك: «صار صعباً أن أكتشف من يحدث تشويشاً في الفصل»!

نوران مصطفى طالبة بجامعة حلوان أنقذتها لغة العين في التفاهم بين الطلبة، فمن خلال إغماضهما وفتحهما، حددت مع زميلاتها الكثير من المواقف، والرد على أسئلة هل تذهبين معي؟ هل معك نقود؟.. هل. و. وهل... تعلّق قائلة: «ابتكرنا لغة بدائية وسهلة».

بعد غياب أشهر بسبب جائحة كورونا، عاد طلاب المدارس في المغرب إلى صفوفهم، وكما تقول **راضية حسينة**، معلمة صف ابتدائي، من دون أن تظهر ابتساماتهم على شفاههم، تستدرك راضية: «كنت أدرب نفسي على التحدث بصورة أبطأ، وعلى استخدام جمل أقصر، مع رفع مستوى الصوت الأعلى، وإيماءات اليد، ولغة العيون لتعويض تعبيرات الوجه التي تخفيها الكمامة».

في البيع والشراء

البيع والشراء يستلزمان وضوحاً أكثر في فهم الجمل، التي تعثّر الكمامة ذبذبات أحرفها، وتتسبب بعصبية المشتري، لأن الأمر في النهاية يتعلق بدفع النقود.

فعادة ما ينزع الزبون كمامته، عندما يجرب النظارة قبل الشراء، كما يقول **حسان الطعمولي** (صاحب محل لبيع النظارات)، من تونس، الذي بدا منزعجاً لأنه لم يعد قادراً على استعمال سلاح الابتسامة لاستقبال زبائنه، يتابع قائلاً: «بتنا نبذل جهداً أكبر للترحيب بالزبون».

فيما لا يجد الشيف **علي البدواوي** من الإمارات جدوى من لغة العيون، ويعتقد أن هذا يعتمد على مدى ذكاء الشخص، وإلا أثارت العصبية فيه، وإذا لم تكن عبارات الزبون مفهومة، فكان يلجأ للإشارة باليد، يتابع قائلاً: «أفضل زبائني هم الصينيون، لا يمتلكون رغبة في التعبير عن أحساسيهم، إضافة إلى أن أعينهم صغيرة، لا تشجع على قراءتها».

تتذكر **بسمة البوزيدي**، ربة منزل، من تونس، كيف أنّها ذهبت مع زوجها للتسوّق دون رغبة منه، كان في كلّ مرّة يقف فيها أمام محلّ يتمتم بكلمات لا تستطيع فهمها من وراء الكمامة التي كانت تخفي عبوسه تعلّق قائلة: «كنت أضحك وأواصل الشراء».

اعتاد **محمود عبده موسى** صاحب محل لتجارة الهواتف، من مصر، حتى من قبل زمن الكمامة، أن يتفهم مدى رضاء زبونه من خلال العينين، يتابع قائلاً: «التحيات الحميمة هي التي أفتقر اليها لأنها بالفعل، تشكل نصف التعارف».

فيما اعتقد الصيدلاني **سمير الغربي**، من المغرب، لغة العيون تحدد شخصية الزبون منها، لكنه اكتشف أنها لا تنبئ بشخصية مميزة. يقول سمير ضاحكاً: «الزبائن ينزعون الكمامة ويطلبون مني أن أكشف عن وجهي لأعطيهم معلومات عن الدواء».

مشاهير وكمامات

■ نشرت النجمة (**جوينيث بالترو**) سيلفي على إنستغرام وهي ترتدي كمامة سوداء عندما كانت على متن الطائرة مع تعليق يذكرها بظهورها في عام 2011 في فيلم CON-TAGION الذي تدور أحداثه حول قصة خيالية عن وباء يسيطر على العالم وكتبت تقول: ها أنا أشارك بالفيلم مرة أخرى ولكن على الواقع».

نشرت عارضة الأزياء **نعومي كامبل** ثلاث صور تظهر فيها وهي ترتدي بدلة واقية تغطي كل جسمها مع كمامة، وكتبت معلقة: (السلامة أولاً)، لكن الإعلام هاجمها لأن الخبراء كانوا قد صرحوا في ذلك الوقت بأن الكمامة ليست ضرورية للأشخاص الأصحاء.



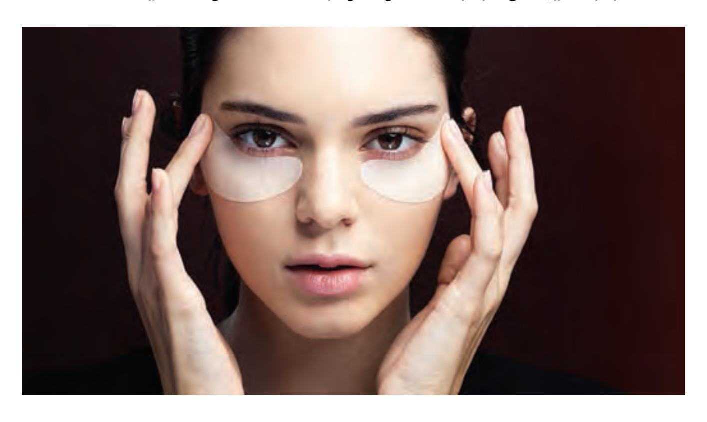


دراسات تناولت العيون في ظل كورونا

■ وجدت دراسة استقصائية أجرتها الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل أن هناك طلباً متزايداً على التقنيات التجميلية للعيون في ظل الجائحة بسبب الإجهاد، كما أن كثيراً من النساء قد بدأن بالعمل من المنزل وهذا ما يمنحهن الوقت اللازم للتعافي. حيث تحولت ميزانيات السفر لتغطية تكاليف هذه العمليات والتقنيات التجميلية. ومن أكثرها حقن البوتكس في عضلات العين، إضافة لوصلات الرموش ورسم الحواجب وعلاجات الليزر والتيار الكهربائي مع زيادة كبيرة في مبيعات كريمات ومكياج العيون.

■ توصل باحثون في جامعة مانشستر إلى أن القدرة على التعرف على الشخص الذي يضع الكمامة على وجهه تقل بنسبة 15 % حيث يستخدم الدماغ البشري الأنف والفم لتركيب الأسماء على الوجوه. وإن كان الناس ما يزالون قادرين على التعرف على الأصدقاء المقربين وأفراد العائلة بسبب ألفة عيونهم.

وخلصت الدراسة إلى أن ارتداء الكمامة يجعل قراءة الشفاه مستحيلة كما أنه يعقد من آلية التحدث مع الناس بالنسبة للأشخاص الذين لا يملكون مهارات قراءة لغة العينين، كما أن تأثير لبس الكمامة على التواصل يكون أسوأ بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في السمع، فيما الكمامة الشفافة تُظهر ملامح الوجه، ولكن من مساوئها أنها تحجب كثيراً من ذبذبات الصوت وتجعلها مفهومة أحياناً.



شروط الكمامة

جائحة كورونا، أعادت للأذهان ترتيب الأولويات وأهمها التواصل البصري، لذلك تضع خبيرة الإتيكيت **أميرة الصايغ** من السعودية، شروطاً لا بد من مراعاتها:

- انظر في عيني من تكلمه بوضوح.
- اهتم بنظافة نظارتك الطبية
- اخلع النظارات الشمسية عند التواصل مع الآخرين.
- للسيدات من المناسب التقليل من استخدام ماكياج العيون.

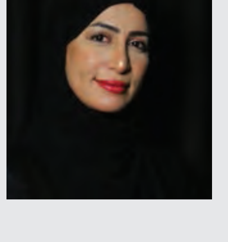


خبراء علم الاجتماع: لكل شعب ردة فعله

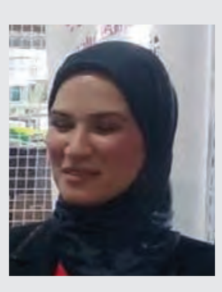
إن الطباع والعادات التي تميز كل شعب، تحدد تماماً ردة فعله تجاه أي ظاهرة.



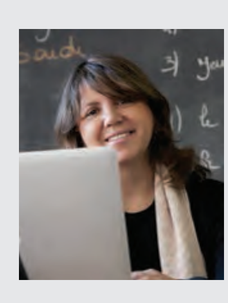
في السعودية مثلاً أكد أستاذ التغيير الاجتماعي والثقافي بجامعة الإمام، **الدكتور عبدالعزيز الغريب**، أن المجتمع السعودية اعتاد من السابق على لغة العيون في التواصل بين الرجال والنساء أو النساء فيما بينهن بسبب ارتداء النساء للنقاب، ولكن الأمر الجديد في ظل جائحة كورونا هو التواصل بين الرجال أنفسهم، أو من النساء تجاه الرجال بسبب ارتداء الكمامة الطبية، علّق قائلاً: «لغة العيون هي من أصدق اللغات عند العرب الذين تعلموا قراءتها بالفراسة».



أمل بن جرش، باحثة اجتماعية، إماراتية تتناول مسألة الاعتماد على لغات عديدة كالعينين من منطلق تعدد الجنسيات في الإمارات، والتي أصيبت بالخوف من المرض في الغربة أو فقدان العمل، والغرامات بسبب مخالفات التباعد، كما أن شركات التأمين لا تغطي «الكورونا»، تعلّق قائلة: «تفهموا الوضع يتواصلون بمبدأ الأولويات، فأصبحت الإشارات بالعيون مألوفة، كذلك أولت التركيبة السكانية اهتماماً أكبر بلهجتها التي قد لا تفهم من وراء الكمامة».



التلامس الجسدي مثل المصافحة أو التقبيل مهم جداً بين المصريين، حسب ما تقول الباحثة الاجتماعية **سناء الجمل**، فهو يعبر عن التعاطف بينهم، ورغم أنهم استخدموا السلام عبر الكوع لكن هذا التصرف بقي مزعجاً، تعلّق قائلة: «الكمامة أثارت الاضطراب بين الناس».



فيما تعتقد مدربة التطوير الذاتي التشكيلية **حياة السعيدي** من المغرب، أن التعبير بالعيون غير كاف لخلق تواصل فعال. الكمامة أشعرت المغاربة أنهم في سجن استثنائي ما اضطرهم الى إيقاف التفاعل مع السلام بحرارة، تعلّق قائلة: «هذا انعكس سلباً على سلوكهم اليومي، وتسبب بحالة من الكآبة»..



كيف تعبرون عن حبكم في هذا الزمن؟

الحبُ شعورٌ جميلٌ، وإحساسٌ مرهف، وقد يكون التعبير عنه صعب في بعض الأوقات، وقد يشعر الفرد بالحيرة أمام تلك الأحاسيس التي لا يعلم كيف يوصلها لمن يحب، كما أن الحب يختلف لدى الشباب عنه لدى البنات، فكلٌ له تعريفه وطريقته ولغته الخاصّة التي يعبّر من خلالها عن عاطفته ومشاعره، وضمن حملة «سيدتي» (حبنا الكبير)، سألنا الشباب والفتيات عن طرقهم في التعبير عن الحب وما الذي يعنيه الحب الكبير بالنسبة إليهم، وهنا إجاباتهم:

جدّة - أماني السراج



أماني عبيد

مصممة أزياء.

«الحب هو أن نحب الشخص برغم عيوبه بطريقة غير مشروطة، وبالتالي يُخرج هذا الشخص أجمل ما فيك، أما الحب الكبير فهو أن يحب الشخص ذاته ويقدرها جيدًا لينعم بحب كل ما حوله باتزان».



أريج مفتي

طبيبة

«كيف تعبرون عن حبكم؟ من خلال الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة للمحب ليس فقط ككلمات وإنما كإنجاز، أما ما يعنيه الحب الكبير في حياتي، ألا يتأرجح مقدار ومحتوى هذا الحب تجاه المحب في جميع أحواله، لذلك حب الأم لأبنائها بالنسبة لي هو جوهر هذا المعنى».



باسم إدريس

(مسؤول تسويق).

«أجمل طريقة للتعبير عن الحب هي التفاعل بلمسة، همسة أو بهدية مُعبّرة، وكذلك برفقة مكان يعبر عمّا في داخلنا من رومانسية، فحجم الحب لا يمكن أن يقاس وذروته تكمن في التضحية والعطاء»

منار رميش

مدربة وعي

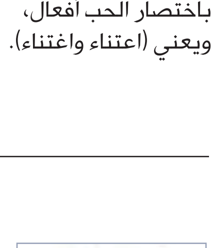
«الحب الحقيقي ينبع من الأفعال لا الأقوال، وإن كانت هناك طريقة للتعبير عن الحب فهي الاهتمام ورؤية التفاصيل التي تسعد أحبابنا، فسعادتهم من سعادتنا، أما الحب الكبير في حياتنا فهو يعني كل شيء لأنه روح هذه الحياة ومشاعر السلام والسعادة الغامرة»



محمد الهندي

صحافي

«الحب ليس كلاماً يقال، وإنما الحب اهتمام، سؤال، غيرة، خوف وحرص باختصار الحب أفعال، ويعني (اعتناء واغتناء).

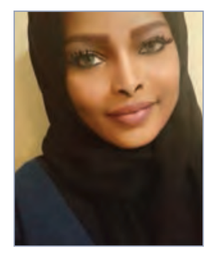




عبد العزيز فلاتة

مدير شؤون إدارية.

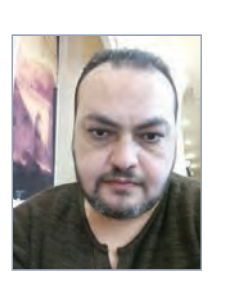
«من وجهة نظري ينبغي على المرء أن يحب ذاته أولاً ومن ثم يحب لغيره ما يحبه لنفسه».



بدور جبريل

باحثة، مخترعة.

«الحب الكبير يوجد لذاته دون أسباب، الحب ليس مُجرد عاطفة فحسب، بل هو شعور بالمسؤولية عن روح أخرى تسكُن روحك، الشخص الذي يحبك لأنك أنت، ولأنه يحبك وليس لشيء آخر، هذه هي الحقيقة التي لا تحتاج إلى أي تفسير».



محمد الدولتلي

رئيس حسابات.

«أفضل تعبير عن الحب هو الاهتمام والانتباه للتفاصيل الصغيرة التي قد تُهمل من الأشخاص الآخرين، فذلك الأمر يعطي خصوصية للمحب عند حبيبه، وصدق الاهتمام يحققه إحساس المحب بأن نظرة الرضا والسعادة من الحبيب هي غاية تستحق كل ما يبذل من أجلها».

عوض علوه

مدير عام مدارس.

«تعبيري عن الحب كرجل هو بقول وفعل ما أكنه من مشاعر تجاه من أحب، وغمره بكل الإحساس الرقيق بالشكل الذي يليق به، ويعني الحب الكبير بالنسبة لي حبي لوالدتي ووالدي ورفيقة عمري، وكل من كانت له بصمة في مسيرة حياة الحب التي مررت بها».

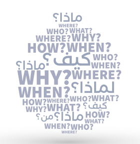


خديجة ملك

منسقة دولية.

«أصدق مشاعر وأصدق تعبير هو حب الأم لأبنائها، فهو حب خالص مهما كانت الظروف، أما ما بقي من الحب فأفضله وأرقاه هو ما كان بدون مقابل وساده الاحترام والاهتمام».







سعوديون وسعوديات يتسابقون لخدمة المجتمع:

التطوع والطموح طريقنا إلى الإبداع

للطموح وحب العمل والشغف بممارسته تأثيرٌ كبيرٌ في نجاح الشخص في الوصول إلى أهدافه، وتحقيق أحلامه، والارتقاء بما يقدم.

سعوديون وسعوديات أحبوا أعمالهم، فأبدعوا فيها رغبةً منهم في خدمة وطنهم، والارتقاء به بين أمم العالم. خاضوا مجالات عدة، ابتكروا واخترعوا، وتجاوزوا الصعوبات والعوائق متسلحين بإصرارٍ كبيرٍ على إثبات أنفسهم، ووضع بصمتهم في مسيرتهم العملية.

«سيدتي» التقت عدداً منهم، وسألتهم عن بدايات دخولهم المجالات العملية التي اختاروها، وكيفية نجاحهم فيها، وطريقة خدمة مجتمعهم، والدرجة التي وصلوا إليها، وأمنياتهم وخططهم المستقبلية.

الرياض - زكية البلوشي



رأيتُ في سفري أن السفن غالباً ما تكون هادئةً عند المرسى، لكنني أيقنت أنها لم تُصنع لذلك

نورة الشعبان

■ «اكتشفت خلال مسيرتها ذاتها وقيمها، وتعرَّفت على سلبياتها وإيجابياتها»، بهذه الصراحة تحدثت **نورة الشعبان**، عضوة سابقة في مجلس الشورى السعودي، التي أنشأت مؤسستها «ملتقيات إبداع»، فبالحب أيقنت في وقت مبكر أن الموظفين الذين يبقون في الموقع نفسه 13 عاماً، يكررون العام ذاته 13 مرة، تتابع قائلة: «لذا قررت أن تكون مسيرتي مختلفةً بالبحث فيها عن مهارات متنوعة، كما اكتشفت أن الاتساع في الأفق مُتعة لا يعرفها إلا مَن تنقَّل من بيئةٍ إلى بيئةٍ أخرى، فكل شخص تقابله يقدم لك رسالةً ما، ويكون له دورٌ معيَّن في حياتك، أو تتعلم منه درساً، يجعلك تنضج أكثر».

نورة عيّنت من قِبل الملك سلمان بن عبد العزيز، عضوه في مجلس الشورى، تعلّق قائلة: «هي هِمة مثل جبل طويق، ولأشارك في مرحلة التغيير، وأكون جزءاً منها».

تتابع نورة الشعبان «الحب له قدرة على التغيير لدى المرأة، لذا عملت على بناء جسور التواصل بيني وبين النساء في كل مكان أسافر إليه، وكنت أنقل صوت المرأة السعوديةَ في كل مؤتمر أشارك فيه، وأختار السيدات المؤثرات بفكرهن المتزن، وإنجازاتهن المثمرة، وأدعوهن إلى زيارة وطني؛ لينقلن لنا المعارف والخبرات المتنوعة، كنت أقضي وقتاً جيداً في تعلّم مهارات الذكاء الاجتماعي، وأناضل باستمرار لتحسين ذاتي وإمكاناتي، والاستفادة من أخطائي. رأيتُ في سفري السفن غالباً ما تكون هادئةً عند المرسى، لكنني أيقنت أنها لم تُصنع لذلك، فانطلقت حول العالم، ولم أستسلم للمعوقات. عشقت المغامرة، وحوَّلتُ كل فشل يحدث من محاولاتي إلى نجاح. تلك هي رحلةُ التحدي في حياتي التي كوَّنَت من خلالها عقليةً تحبُّ التعلُّم وكان لوالدي تأثير كبير في حياتي، وفخورة جداً بأنني صناعة رجلٍ يحترم فكر المرأة، ووالدتي التي دائماً ما تنصحني، ولا تُقارنني بأحدٍ آخر. وكانت تقول: لي كوني أنتِ بشخصيتك المستقلة».

حفرت في الصخر

الحب أيضاً قاد **نوال بخش**، المستشارة والإعلامية في الإذاعة والتلفزيون؛ لتكون من أوائل الملتحقات بإذاعة الرياض حينما كانت بعمر 14 عاماً. حيث كانت تُوكل إليها كل أنواع البرامج، ما جعلها تحفر في الصخر، كما تقول، للوصول إلى النجاح، وتتحمَّل كثيراً من العناء في سبيل إقناع المجتمع بأهمية كونها مذيعة، واستمرت في عملها الإعلامي، إيماناً منها بعظمة دور الإعلام في إحداث التغيير المطلوب في المجتمعات نحو الأفضل، رغم المعوقات التي تعرضت لها.

ثم رافقت نوال زوجها المبتعث إلى بريطانيا، ثم عادت للرياض لمدة عامين وبعدها عادت مجدداً إلى بريطانيا لاستكمال دراستها، إلى جانب نشاط العمل الاجتماعي التطوعي الذي أحبته كثيراً، وكانت قد درست في قسم الآداب علوماً اجتماعية، بجامعة الملك سعود



تسلَّحت بكافة الإمكانات والخبرات وأفرغتها بحبٍّ في مسيرتي الإعلامية طوال 50 عاماً

نوال بخش



تمكنت الفنانة السعودية من ترك أثرٍ كبير في نفوس الجماهير، وخدمة مجتمعها وإحداث تغييرات إيجابية

الفنانة هند

تخصص خدمة مجتمع؛ لتتأكد أن العلاقة وثيقة بين الإعلام وخدمة المجتمع، تستدرك قائلة: «كل ما نشاهده اليوم من إنجازات تتحقق للمرأة والمجتمع بقيادة ولاة أمرنا، حفظهم الله، مهَّدنا لها قبل سنوات، فقد تسلَّحت بكافة الإمكانات والخبرات التربوية، وأفرغتها بحبٍّ في مسيرتي الإعلامية طوال 50 عاماً من أجل خدمة وطني».

بالفن ارتقينا بمجتمعنا

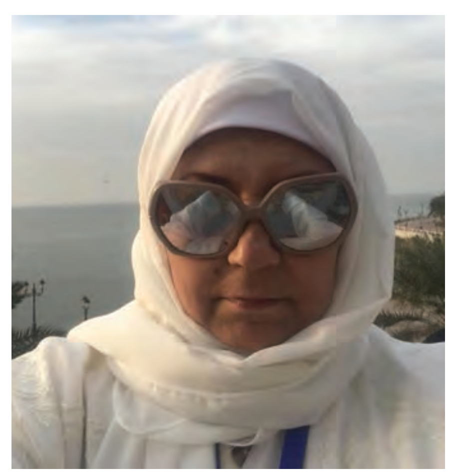
«تجاوزت الذراع وتمكَّنت من الباع». بهذه العبارة بدأت الفنانة **هند محمد** حديثها وتابعت: «شعرت بشغفٍ وحب كبير بالعمل كفنانةٍ، وساعدني ذلك في تخطي كل الصعوبات والعثرات التي واجهتني؛ ليصبح التمثيل جزءاً لا يتجزأ من حياتي».

أكدت الفنانة هند أن دخول المرأة السعودية مجال التمثيل لم يكن بالأمر السهل فيما مضى، لذا كان المخرجون يستعينون بممثلات من دول عربية وخليجية، حتى بدأت السعوديات يضعن بصمتهن في المجال، على الرغم من عدم تقبُّل المجتمع السعودي لظهورهن على الشاشة. وحتى استطعن إحداث تغييرات إيجابية فيه، تعلّق قائلة: «هنّ لم يظهرن لمجرد الظهور».

نشر ثقافة الأطباق السعودية

بدأت **شادية جستنية** امتهان فنون مجال الطبخ، على مستوى أسرتها، وتدريجياً اختارته


مشاري العتيبي


شادية جستنية


سارة خضر سيد

لحياتها بتشجيع من أهلها وصديقاتها، ورغبةً وحباً منها في خدمة مجتمعها ونشر ثقافة الطعام السعودي بما تملك من خبرةٍ في هذه المهنة، بدأت بنشر ثقافة الطعام السعودي في الخارج، خاصةً أوروبا، حيث نظمت دورات عدة، لاقت نجاحاً كبيراً، وكما أصبحت أول سيدةٍ سعودية تتميز بإقامة حفلات البوفيهات. تتابع وتعمل حالياً مدربة طبخ معتمدة من مؤسسة التدريب التقني والمهني، وألّفت كتباً في الطبخ، منها كتابٌ عن الأطباق في جميع مناطق الحجاز، وهو في طور النشر باللغتين العربية والإنجليزية، وكتاب الأكل الشعبي الخليجي.

الشغف والهمة

المحامي **مشاري العتيبي**، ممن قادتهم رغبتهم لخدمة المجتمع إلى تحقيق الكثير من الإنجازات، عن تجربته بعد حادثٍ أليم قال: «ذهبت القدمان، وجاءت المواهب. لم أتصور يوماً أنني لن أستطيع المشي على قدمي، والقيام بأعمالي اليومية مثل كل الناس، لكنّ اللّه عوّضني عنهما، بعد خسارتي لهما في حادثٍ مروري وإصابتي بشللٍ نصفي، بالهمة والشغف بالحياة؛ إذ قررتُ تطوير نفسي كيلا أبقى حبيس الكرسي، وقادني إصراري على النجاح إلى الالتحاق بدورات مختلفة، ثم الحصول على دبلوم إعداد المدربين، ولاحقاً خضت تجربةً جديدة باستخدام مهنة المحاماة في خدمة ذوي الإعاقة ومساعدتهم، وبهذه الخطوة تأثرت كثيراً بأن هذه الفئة تواجه مشكلات قانونية كبيرة، وحقاً بدأت وزميلي عبداللّه عثمان المحلفي، الباحث القانوني، في مساعدتهم على حل تلك المشكلات بالشكل الصحيح، وقبل كل جلسة في المحكمة نقوم بمناقشة الموكّل في أوراق القضية، ونحدّد إمكانية حضوره من عدمه، ونوضح له ما الذي يلزم عليه عمله، وغالباً ما نسعى إلى

دفعني الحب والرغبة إلى نشر ثقافة الطعام السعودي في الخارج خاصةً أوروبا

شادية جستنية

الحب دافع لتخطي العوائق



أكدت **ندى الفنري**، اختصاصية تطوير الذات، أن الحب هو الدافع الحقيقي الذي نتخطى به العوائق ونحقق به الأحلام، لأنه:

- يحمي أحلامنا من الضغط السلبي الذي قد يُرافقنا بسبب القلق.
- يمنحنا السعادة من الداخل لتحقيق أشياء نتوق إليها ونتخطى به العقبات.
- له دور في خلق الثقة بالنفس وإحداث التوازن النفسي للتفكير والتخطيط.
- حب الذات والعمل وقود للمتابعة للوصول للأهداف وتطوير المهارات والتميز.
- الحب والإيجابية والإصرار أسلحة لمواجهة التحديات والضغوط والإحباطات التي قد تكون عائقاً في إكمال المسيرة.
- الاهتمام بتنظيم الأهداف وترتيب الأولويات واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.
- الصبر والقدرة على حل المشكلات والتواصل البنّاء مع المحيطين.
- مواكبة التطور المستمر خطوة بخطوة.

تغليب الحل الودي، والحمد للّه نجحنا كثيراً في ذلك».

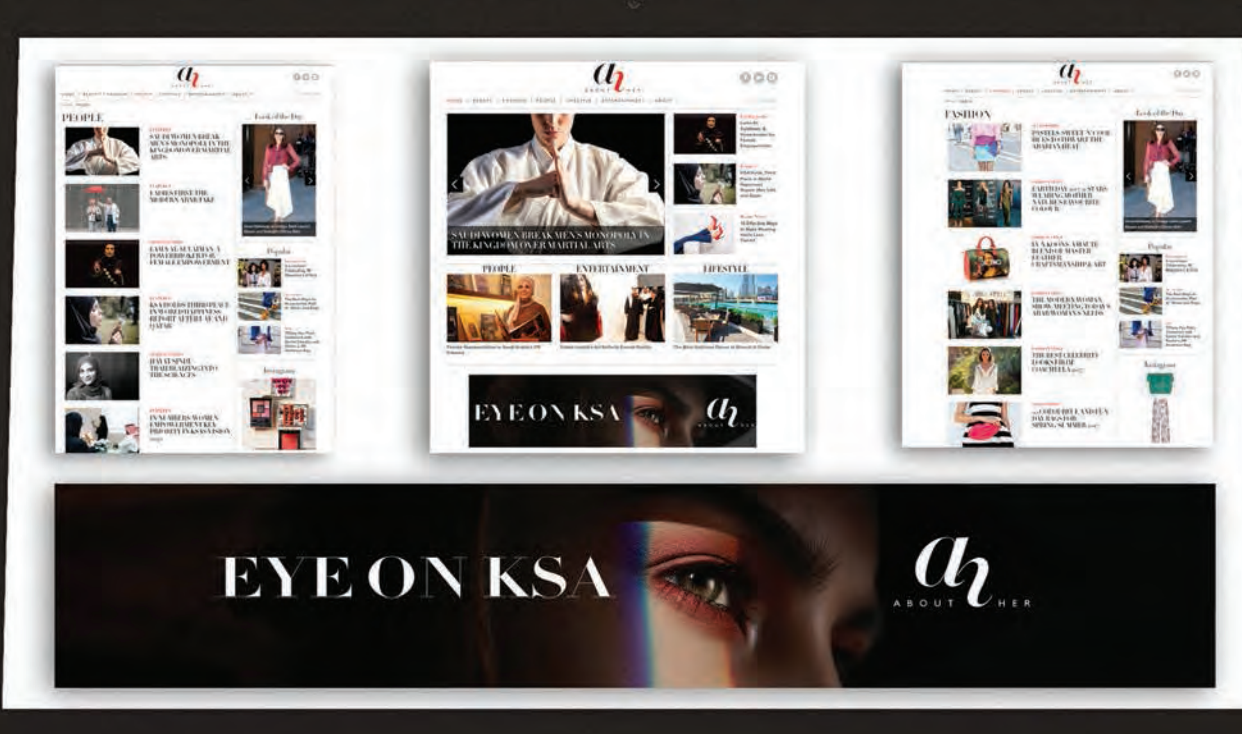
وأضاف العتيبي «لحبي الكبير لمهنتي، استطعت خدمة مجتمعي بأفضل شكل، خاصةً فئة ذوي الإعاقة، وبعد تجربتي هذه أدركت أن الإعاقة في العقل لا في الجسد».

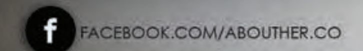
ابتكار دائرة كهربائية

كذلك، قاد حب الاختراع المخترعة **سارة خضر سيد**، صيدلانية تخصص Pharm. D في جامعة الملك سعود بالرياض ضمن برنامج الطلبة الموهوبين والمتفوقين إلى تقديم ابتكار جديد، وهو تصميم دائرةٍ كهربائية، تضاف للمقابس الكهربائية، ما يمنحها مميزات وخدمات ذكية، تمكّنها من الاستمرار في توفير الشحنات الكهربائية للأجهزة المتصلة بالمقبس، أو قطع التيار الكهربائي عنها بناءً على حالة الجهاز المتصل.. بداية فكرتها كانت بالمشاركة في مسابقة محلية في مجال الأبحاث العلمية والابتكارات في الأولمبياد الوطني للإبداع العلمي، وعن ذلك تقول: «كنت أعاني في المنزل من إهمال الشواحن بتركها متصلةً بالتيار الكهربائي لساعاتٍ عدة، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارتها، بالتالي ازدياد احتمال تسبُّبها في حريق ما، وهو ما تعرّضت له أختي الصغرى بالفعل، لذا قررتُ الوصول إلى حلٍّ لهذه المشكلة، والاكتفاء بشحن الجهاز المتصل بالشاحن واستمرار تدفق التيار الكهربائي إليه، منعاً لإهدار الطاقة الكهربائية.

حصلت سارة على ثلاث ميداليات ودروع على مستوى السعودية على ابتكارها «برونزية وفضية وذهبية»، إضافة إلى ترشيحها بوصفها طالبةً متميزة على مستوى شرق الرياض في جائزة التعليم للتميز، فئة الطالب المتميز، وشاركت باختراعها في مسابقة عالمية جرت في كوريا الجنوبية «كيوي 2018»، وحصدت فيها الميدالية البرونزية، وجائزة خاصة من الاتحاد التايواني للمخترعين.


ABOUT HER
كل ما تريدين معرفته عن
المرأة العربية


EYE ON KSA
ABOUT HER


FACEBOOK.COM/ABOUTHER.CO


TWITTER.COM/ABOUTHEROFCL


INSTAGRAM.COM/ABOUTHEROFFICIAL





د. إيمان مناجي أشقر
حكايتي مع طب القلب

أنا استشارية أمراض القلب، ثاني دفعة من خريجات كلية الطب في جامعة الملك عبد العزيز بجدة، نعتبر أنفسنا من الرواد، واخترت تخصص أمراض القلب، ولم تكن هناك سيدة تسبقني في وزارة الصحة بجدة؛ فكنت دائماً أقول لا بد أن يكون تخصصي للكبار؛ رداً لجميل كل من قام بتربيتنا وخدمتنا ونحن صغار، جيران، معلمين، من قاموا بقضاء أمورنا في المدارس من كبار السيدات، وكنت أتوقع أن يكون تخصصي في أمراض الباطنة، فبدأت أول شهرين في قسم الطوارئ، وبعدها في العناية المركزة لمدة 20 شهراً، أشرفت خلالها على مرضى جراحة القلب بعد العمليات، وحينها قررت أني سأكون طبيبة قلب. كنت بمفردي، وكان الجميع يبارك ويستغرب حبي لكل ذلك الجهد والوجع والوقوف على المرضى عند النزع الأخير، كنت حينها المسؤولة عن حالات الإنعاش القلبي، مؤدية للخدمة ثم رئيسة لجنة الإنعاش القلبي في مستشفى الملك فهد، وكنت في عام 1990 رئيسة لجنة التطوع النسائي في مدينة جدة أيّام الغزو على دولة الكويت.

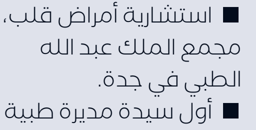
وللتوضيح فإن أمراض القلب تشمل: الجلطات القلبية، والحمى الروماتزمية، وأمراض الصمامات وعضلة القلب وفشل عضلة القلب، وارتفاع الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم. من كل هذا يتضح كم هو مهم تخصص أمراض القلب بالنسبة للمجتمع والناس، وألمس ذلك في اللقاءات الاجتماعية؛ حيث لا تتوقف الأسئلة والاستفسارات وطلب النصيحة وطلب موعد للمراجعة، وكنت أسعد بأسئلتهم والرد عليهم، فكم تسعدني جداً زيادة عدد المراجعين من دون موعد! وكنت أردد لمدير العيادات: مريض القلب لا يحتمل موعداً متأخراً، حين يشعر بالألم لا بد من أن نقوم على خدمته والاطمئنان عليه.

إحساس لا يُقارن عند بث الأمل في نفس ابن أو ابنة على حالة والدهما أو والدتهما، وإحساس أجمل حين نطمئن الأم على أحد أبنائها، وإحساس أجمل ونحن نقف على مريض بين يدي اللّه نلقنه الشهادة ليموت بعدها.

ولو عاد بي الزمان لاخترت دراسة الطب وتخصص أمراض قلب، إلا أن أولادي الثلاثة لم يكن لأيٍّ منهم الرغبة في دراسة الطب، كانت ابنتي تردد: نريد أن يبقى لاسمك الصدى بمفردك «لا يكمل عطاءك أحد...»، وأنا درست أمراض القلب لطلبة وأطباء دراسات عليا، وفي كل عام كنت أتبنى أحدهم ليكون ابني أو ابنتي، وبذلك أصبح الكثير من أبنائي أطباء ممتازين.

وأخيراً، حقاً لا أملك إلا شكر اللّه وحمده أن أكرمني بكل هذا الحب من الناس والتوفيق للعطاء وخدمتهم، ومن منطلق الوفاء أحب أن يُذكر اسمي ثلاثياً؛ فأقل رد للجميل لوالدي أن يقترن نجاحي باسمه، والدعاء موصول لوالدتي التي أكرمتني وتعلمت منها حب الناس والعطاء بلا مقابل.

- استشارية أمراض قلب، مجمع الملك عبد الله الطبي في جدة.
- أول سيدة مديرة طبية في المشاعر المقدسة لحج 1440 هـ.
- عضوة في عدد من مؤتمرات الطب في العالم.
- لها ستة إصدارات أدبية.





قالوا عنها

الدكتورة إيمان أشقر صديقتي في رحلة العمر منذ 25 عامًا، ولازالت الصديقة الصدوقة صاحبة الوفاء والفكر، أطلق عليها صاحبة الابتسامة الجميلة، لتبث للمقربين لها وللمرضى روح التفاؤل، كما أن الدكتورة إيمان جمعت بين الطب والأدب لتتميز عن غيرها بإثرائها المعرفي.

سيدة الأعمال
شعاع الدحيلان

كيف أبدأ بالحديث عن الدكتورة إيمان أشقر، فهل أبدأ بالتعريف عنها كصديقة طفولة وصديقة دراسة وبيننا علاقة حب واحترام، أم أبدأ بالحديث عن الطبيبة الإنسانة، فهي طبيبة قلوب تتعامل مع مرضاها بقلب إنسانة لها مشاعر، وهي لها من اسمها نصيب فهي مؤمنة أن الابتسامة علاج قبل الدواء.

خبيرة الإتكيت
أميرة الصايغ

جدة - ولاء حداد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



خدعوك فقالوا: صنعنا أنفسنا!!

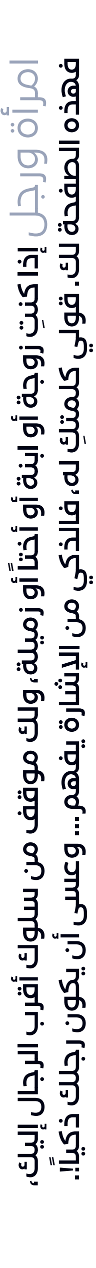


الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

يقول المخترع «مارك توان»:
المصادفة صنعت أسماء المخترعين، والمصادفة أيضاً صنعت الكثير من الأثرياء والمشاهير والشعراء والكتاب والفنانين والزعماء!! فهل تصدق؟!
لا تصدق كثيراً منْ يقول لك:
لقد فكرت ورسمت ودبرت..
فهناك مسائل قدرية لا علاقة لها بمسائلك وهناك خارطة طريق لا علاقة لها بخارطتك...
الموهبة لا علاقة لها بالذكاء
والذكاء لا علاقة له بالدراسة...
والثراء ليس ابناً شرعياً للكدح والتعب....
فقد عرفت طوال تجربتي الصحفية أثرياء ومن أثرى الأثرياء لا علاقة لثرائهم بذكائهم...
ولا علاقة لذكائهم بتحصيلهم العلمي ومواهبهم...
بل على العكس كثير منهم في الحدود الدنيا من الموهبة، أقول هذه المقدمة لأولئك الباحثين عن إجابات للأسئلة الصعبة التي تدور في رؤوسهم، بينما هي أسئلة سهلة في حقيقتها، كثيرون يشغلون أنفسهم بأفكار ليس بالضرورة لها ما يبررها على أرض الواقع.
فإذا كنت لا تعرف وتحاصرك الأسئلة الصعبة التي في حقيقتها هي سهلة وإذا كنت قد تجاوزت من عمرك عمراً، ولا تزال تكرر هذه الأسئلة فمثلك مئات الملايين يتكلمون مائة وعشرين لغة. لا يعرفون ولكن مثلك يسألون وإذا كنت قد تجاوزت الستين من عمرك، ووجدت نفسك تقول: هانت، لم يبق إلا القليل وبمنتهى الصراحة أنا لا أعرف ما الذي أخذت وما الذي أعطيت. ولا ما الذي خرجت به من هذه الحياة.. فاعرف أنك لا زلت لا تعرف. الرجل الأميركي الذي اخترع السيارة اسمه فورد. كتب في مذكراته أن السيارة كانت تحدثه أثناء النوم. وأنه كثيراً ما قام من نومه في حالة فزع، فقد داسته السيارة بعجلاتها وحطمت ضلوعه، ففكر أن يجعل لها عجلات من المطاط! وأديسون الأميركي الذي اخترع 1500 اختراع، اخترع من بينها المصباح الكهربي. يقول:
إن طفلاً ضربه على رأسه بعنف فأضاءت في عينيه شموع ومصابيح.
في تلك اللحظة فكرت في اختراع مصباح يضيء لي ولكل الناس.
«وجدتها».. «وجدتها».. هكذا نطق وصرخ «أرخميدس» حينما اكتشف قانون الطفو وكثافة الأجسام، وكذلك فعل «نيوتن» عندما سقطت فوقه «تفاحة»، فخرج إلى العالم بقانون الجاذبية، الكثير والكثير من الابتكارات والاكتشافات في العصور القديمة والعصر الحديث، لعبت فيها الأقدار الدور الأساسي في ظهورها..!!
لا تصدق كثيراً... خدعوك فقالوا: صنعنا أنفسنا....!!

شعلانيات:

- أحياناً تتمنى أنكَ لا تفهم، حتى لا تتألم!
- هنيئاً لمن أدرك أن الحديث لا يغير شيئاً في الواقع فصمت.
- المعاملة ليست بالمثل ولكن بالحسنى، والبقاء ليس للأقوى.. ولكن للأنقى.
- سلاماً للذين لا ينكرون معروفاً ولا ينسون صديقاً.
- أحياناً يكون الصمت درساً مفيداً لتعليم بعض البشر أدب الحوار!!



الزوجة تشتكي:
لماذا لا تكف عن انتقادي!

عائشة «31- مدونة على الإنترنت».

المرأة أكثر قدرةً على القيام بعدة أعمال في وقت واحد، بينما الرجل ينتهي من عمل ليبدأ الآخر.. هذا الكلام هو حقيقة علمية وليس اعتقادي الشخصي؛ فتركيبة دماغ المرأة مختلفة عن الرجل؛ لذا لكل منهما ميزات.. كثيرة هي انتقادات زوجي لي؛ فأنا بالنسبة إليه دائمة الحركة ومهامي لا تنتهي، ولأنني أقوم بعدة مهام بنفس الوقت؛ فبرأيه أنني أفشل بجميعها.
اعتدت على نقد فيصل لي؛ لذا لا أنزعج أو أنفعل، ولكن أريد أن أحلل انتقاده وأتساءل: تُرى هل يفكر بوضعي ومسؤولياتي قبل أن ينتقد؟ هل يرى الصورة بأكملها؟ ما هي هذه الانتقادات، وما هي أفعالي المستفزة له؟ أنا زوجة وأم وفي نفس الوقت امرأة عاملة، إذاً مسؤولياتي هي تجاه بيتي، زوجي، أطفالي وعملي، فيصل يتوقع أن أقوم بكل هذا بالتتابع، من وجهة نظره أنني عندما أعد الطعام، يجب أن أركز في الطعام فقط، وبعد أن أنتهي أنتقل إلى تنظيف البيت، وعندما يُنظف البيت أستطيع الانتقال إلى المهمة اللاحقة وهكذا! توقعاته غير واقعية؛ فليس بإمكاني البدء بمهمة وأنهيها ثم أبدأ بأخرى، أنا أم أطبخ وأنظف وألعب مع أطفالي وأتفحص إيميلات العمل، كل هذا في نفس الوقت؛ فأنا أم وزوجة ومسؤولياتي أكثر منه؛ بسبب طبيعة عملي من المنزل، وبسبب صِغر عمر أطفالي؛ فلا أستطيع أن أخصص وقتاً للعمل، أعمل بين المهام، وأطفالي الصغار احتياجاتهم لا تنتهي؛ فيجب أن ألبي احتياجاتهم بنفس الوقت.
أنا سعيدة بكل هذا، ومنزلي دائماً نظيف ومرتب، عملي مستمتعة به، أطفالي أصحاء وزوجي عطوف ومحب، مع أنه كثير الانتقاد لأسلوبي في إدارة مهامي، أتمنى لو يشعر فيصل بسعادتي ويتوقف عن انتقادي، إنه ينظر لوضعي ويقارن نفسه؛ لعدم قدرته على القيام بكل المهام، مهما كانت بسيطة بنفس الوقت، لماذا لا يفهم أن ما أنا عليه أسلوب، وأنا متحكمة بما يجري ومسيطرة عليه؛ بدلاً من انتقادي، يجب أن يفكر بكل هذه المزايا؛ فكل ما حوله مرتب ونظيف، وطعامه جاهز، ونحن أسرة سعيدة، وأنا راضية بهذا؛ فأين المشكلة يا فيصل؟

في مدونتي كتبت عن كيفية إدارة مهام الأم من المنزل.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لعائشة، على موقع «سيدتي».

الزوج يرد:

دعيني أقُم بدوري!

فيصل «34 -أعمال حرة».

كلما رأيت زوجتي عائشة تقوم بمهامها المنزلية، أشعر بالتعب، حركتها تشعرني وكأنها في سباق، تنتقل من غرفة لأخرى بسرعة! ولا أدري كيف تتمكن من القيام بكل ما تفعله في نفس الوقت! أنا لا أتذمر من نمط حركتها وقيامها بما تفعل، ولكنني أحزن وأقلق على التعب والمجهود الذي تقوم به؛ فإن استمرت على هذا المنوال فستتعب وتنهار، عاجلاً أم آجلاً.. أريد أن ألتقط لها صورة في إحدى المرات وهي مستلقية على الأريكة في نهاية اليوم منهكةَ القوى؛ كي ترى بنفسها ما تفعله بنفسها! مشكلتها أنها اعتادت على التعب، وأصبح الإرهاق من الأمور الطبيعية جداً وتتعايش معه بطبيعية.

أعلم وأقدّر حجم مسؤولياتها، ومقتنع بأن هذه مرحلة وستزول بمجرد أن يكبر الصغار، ولكن إن اعتادت على هذا النمط اليومي؛ فلربما عندما يحين الوقت لتهدأ قليلاً؛ فلن تتمكن من الهدوء والتحرك بتروٍّ.. أتمنى لو كان باستطاعتنا الجلوس لمتابعة البرامج التلفزيونية معاً أو نتحادث، ولكن هذا لا يحدث بسبب انشغالها المستمر وتعبها الدائم، عندما أصارحها بوضعها تبدأ باتهامي بأنني لا أقدّر تعبها، وأنني أطالبها باهتمام خاص وأشكل ضغطاً عليها بهذا الكلام، عائشة لا تمنحني فرصة مساعدتها، لكنها ترفض وتتهمني بالبطء وهي أسرع بإنجاز المهام.

كيف لي أن أساعدها؟ لا تقبل الاستماع ولا مدّ يد العون، ليست مشكلتي أنها تفرض حصاراً وترفض المساعدة، ولا أستطيع أن أفرض عليها ما لا تحب؛ لأن سعادتها وراحتها تهمني، ربما عليّ أن أجلس معها للحديث بجدية بأنه علينا نحن الاثنين مساندة بعضنا؛ فمثلما هي تساندني، أريد أيضاً أن أساندها؛ لأني أحبها وأحب أن أقوم بدوري كأب وزوج عصري؛ فمثلما أنا لديّ عملي، هي أيضاً لديها عملها، حبي لها وعدم رغبتي بإزعاجها، تجعلني أقبل الانسحاب وتركها لمهامها، ولكن هي بدأت تفسر هذا بأنني أتذمر وأنتقدها.

ما الحل؟ هل أسلّم بالأمر وأتركها لأسلوبها، وأقنع نفسي بأنها مرحلة وستنتهي، أم ماذا برأيكم؟

على الفيسبوك كتبتُ: اليد الواحدة لا تصفق!!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لفيصل، على موقع «سيدتي».



إماراتيات يتسابقن لتعلم المزيد من الوصفات
الطعام الشهي مفتاح لكسب القلوب

العبارة الشهيرة التي تصف المعدة باعتبارها أقصر الطرق إلى القلب، لا تنطبق على الرجل فحسب، بل تنطبق على الجميع؛ إذ أصبح الطعام يأخذ حيزاً كبيراً من التفكير اليومي، وأصبحت المهارة المطبخية شرطاً في اختيار شريكة الحياة، ولا سيما أن المعدة تعدّ مفتاحاً لكسب قلب الإنسان سواء كان رجلاً أو امرأةً أو حتى طفلاً.
هذا المفتاح جعل الإماراتيات يتسابقن لتعلم المزيد من وصفات الطعام الشهية بنكهات عالمية ليس لكسب قلوب أزواجهن فقط، وإنما لكسب قلوب أقاربهن وصديقاتهن وزملائهن في العمل، ولا سيما أن المجتمع الإماراتي يضم أكثر من 200 جنسية تنفرد كل منها بأطباقها الشهية. دبي - هدير ريحان





■ في حديث لعدد من الإماراتيات لـ«سيدتي» أكدن أن الموائد تحولت إلى حلبة سباق للفوز بقلوب المحبين، مشيرات إلى أن السبيل لكسب قلب الزوج أو الأبناء أو الأصدقاء أو حتى زملاء العمل؛ هو إعداد أصناف مختلفة من أطباق الطعام الشهية ودعوة المحبين لموائد عامرة بالحب، إلا أن هذا السباق لا يخلو من المواقف الطريفة وأخرى كارثية نذكر هنا بعضاً منها.

احترقت الطبخة

في البداية حدثتنا **بدرية إبراهيم** «موظفة خدمة سعادة المتعاملين في جمارك دبي» كيف أن المجتمع الخليجي ولا سيما الإماراتي معروف بأجواء التواصل الإنساني الراقي التي تسود المجالس العامرة بالأحبة والضيوف الذين يشاركون أهل البيت طعام الإفطار أو الغداء أو العشاء؛ لذا تتسابق النساء إلى تحضير مائدة عامرة من أطايب الطعام والحلوى الإماراتية الشهيرة.

وتابعت: «أحرص أسبوعياً على تنظيم مائدة إفطار أدعو إليها جاراتي؛ لنناقش أمور أبنائنا في المدارس، ونستعرض مشكلاتنا، ونعقد جلسات عصف ذهني لإيجاد الحلول لمعظمها، أو حتى لقضاء وقت ظريف معاً.

وفي إحدى المرات فكرت أن أبتكر لهن أكلات جديدة؛ فقضيت ليلتي في مشاهدة اليوتيوب بحثاً عن أكلات غريبة، وقررت أن أعد لهن أكلة تُدعى «بوريك»، ونهضت بنشاط في الصباح لأعد الوجبة وفتحت اليوتيوب واتبعت الخطوات، ثم وضعتها في الفرن وبدأت أحضر السفرة وبقية الأكلات».

أخذني الحديث مع جاراتي فاحترقت الطبخة وطلبت الطعام من المطعم وسط ضحكات الضيوف

(موظفة)

الولائم العائلية من أجمل الأوقات التي تقضيها العائلة مع بعضها
فهي لا تخلو من المواقف الطريفة

(ربة منزل)

استأنفت بدرية، حديثها معنا بعد ضحكة طويلة، ثم قالت: «أخذني الحديث مع جاراتي والتهيت في تحضير السفرة، وأخبرتهن أنني أعددت لهن مفاجأة، ثم تذكرت الصينية في الفرن ووجدتها احترقت بالكامل؛ فاضطررت لأن أطلب الأكلة نفسها من المطعم؛ لأستكمل السفرة وسط ضحكات جاراتي اللواتي اعتبرنه موقفاً لا يُنسى».

المشاوي الحلوة

ولبدرية عمران «ربة منزل» تجربة في هذا المجال حدثتنا عنها بقولها: «الولائم العائلية هي من أجمل الأوقات التي تقضيها العائلة مع بعضها بعضاً، وبخاصة ولائم العشاء في نهاية الأسبوع؛ فهي لا تخلو من المواقف المضحكة». وتحكي موقفاً حدث معها في نهاية الأسبوع الماضي حين دعت إخوانها وأخواتها على مائدة الغداء يوم الجمعة، وأكدت لهم أن الجو أصبح رائعاً ومناسباً للشواء في الخارج، واتفقوا أن يذهبوا في رحلة إلى البر جميعاً على أن تتولى هي العزومة بعد أن وعدتهم أنها ستعد لهم مشاوي بطريقة لذيذة لن ينسوها أبداً.

وبالفعل كان لها ما تمنت؛ فعائلتها لم تنسَ هذا اليوم أبداً بعد أن تفاجأت بأنها بدلاً من أن تضع الملح على اللحم والدجاج وضعت السكر؛ بسبب أن الخادمة وضعت السكر في العلبة المكتوب عليها ملح لأنها لا تعرف القراءة.

هذا الأمر تسبب لها في إحراج شديد أمام أهلها الذين انهالوا عليها سخرية، واضطروا أن يلملموا

أغراضهم ويذهبوا لأحد المطاعم لتناول وجبة الغداء على حسابها؛ ما كلفها الكثير.

في القائمة السوداء

أما **شوق الفهد** «فنانة إماراتية» فأخبرتنا كيف أن زوجها فاجأها بأنه دعا زميله في العمل وزوجته إلى الغداء في عطلة نهاية الأسبوع، فقررت أن تبدع في إعداد أطباق متنوعة من المطبخ المصري؛ حتى تبهر صديقه وزوجته، واتصلت بصديقتها المصرية لتسألها عن كيفية إعداد بعض الأطباق المصرية مثل الكشري والمحشي والمعكرونة بالبشاميل، وغيرها من أصناف الطعام المصرية الشهيرة؛ حيث قضت وقتاً طويلاً في المطبخ لتعدها. وتابعت: «في أثناء تناولنا الطعام سألت زوجة زميل زوجي بثقة «هل أعجبك الطعام؟»؛ لأتفاجأ بردها حيث ابتسمت وقالت: «أعطي الخبز لخبازه»، في إشارة إلى أن الطعام لم يعجبها؛ الأمر الذي ضايقني كثيراً، ومن يومها وقد وضعت زميله وزوجته في القائمة السوداء».

كورونا وموقف لن أنساه

ولن تنسى **نجود محمد** «مسعفة في دبي» ما حدث معها حينما أعدت وليمة لصديقاتها في العمل بمناسبة ترقية زوجها وتابعت: «أحضرت الطعام الذي أعددته بنفسي معي إلى المكتب، ومن المعروف عني أنني أجيد الطبخ وأتمتع بنفس شهي في إعداد الطعام، ودعوت زميلاتي ومديريَّ إلى الوليمة، وفي أثناء تناول الطعام أخذ الجميع يثني على طعامي ووصفوه بالشهي، فيما أخذ البعض يسألني عن الوصفات». وتابعت: «وفي أثناء الحديث سألتني زميلة ما إذا كانت الخادمة قد ساعدتني، فأخبرتها بالنفي لأن الخادمة تعاني من وعكة صحية ربما تكون مصابة بكورونا؛ لتنقلب الوليمة رأساً على عقب، حيث ترك الجميع الطعام وبدأوا ينسحبون، ومنهم من تعلل بانشغاله فيما أخذ البعض الآخر يلومني، مشيرين إلى أنني قد أتسبب في نقل العدوى للجميع بسبب إهمالي في حال كانت الخادمة التي تعيش معنا في المنزل نفسه مصابة بفيروس كورونا؛ ليتحول المشهد إلى اللون القاتم، وأصبحت في دائرة الاتهام».

طاقة المحبة

تقول **ناعمة الشامسي** «مستشارة زوجية ونفسية وأسرية»: «إن العديد من السيدات يَرَيْنَ أن التعبير عن الحب يكون بإعداد أصناف الطعام الشهية، ولا سيما الأصناف التي يحبونها، وعندما يأكلونها تكون مليئة بطاقة الحب؛ فيشعر من يأكلها أنها أشهى من أي طعام أكله في أي مكان آخر». وأضافت أن بعض السيدات قد لا يُحْسِنَّ التعبير عن مشاعرهن بالكلام أو التصرفات، وإنما يُعَبِّرْنَ عن ذلك باهتمامهن البالغ بإعداد أصناف الطعام المختلفة لكل فرد من أفراد العائلة، ولا سيما عندما يكبر الأبناء ويتزوجون ويأتون لزيارة والدتهم نجدها تحرص على إعداد الوجبات والأكلات التي يحبونها، والتي تذكرهم بذكريات جميلة في منزلها وبطفولتهم.

وترى الشامسي أن هذه الأكلات ليست مجرد أطباق ووجبات يتناولها الأشخاص المحبون، وإنما هي كتلة من المشاعر والطاقة الإيجابية التي تصنعها المرأة وتنقلها لمحبيها عبر الطبق الذي أعدته لهم، مشيرة إلى أن هناك طاقة غير مرئية من الطباخ تمتصها الأطعمة، تؤثر في الأشخاص الذين يتناولونه، كما أنها تؤثر في مظهر وطعم وقوام الطعام.

وقالت إن طاقة الإنسان تختلف من شخص لآخر وحسب الظروف المحيطة به ومزاجه؛ فنجد أنه ربما قد تصنع جارتان أو أختان الطبق نفسه فيما يختلفان في الطعم؛ بسبب الطاقة التي انتقلت منهما لهذا الطبق، مشيرة إلى أن الشخص الذي يعاني من آلام نفسية سيختلف طعم الطبق الذي يعده عن الطبق الذي أعده شخص سعيد، كما أن الطاقة تختلف باختلاف الأشخاص الذين سيتم إعداد الطعام من أجلهم. كما أن الشخص الذي يأكل من يد زوجة أو أم أو أخت أو أي شخص محب له؛ سيأكله باستمتاع، وسينعكس إيجاباً على صحته وعلى تقريب القلوب بينهم وتعزيز الروابط سواء الأسرية أو روابط الصداقة.



وائل فتحي

أطعمة تسرع الشفاء الذاتي

يوضح خبير التغذية **وائل فتحي**؛ أن للمشاعر والأفكار تأثيراً ملحوظاً جداً في طاقة الطعام، فمشاعر الطاهي تؤثر إلى درجة كبيرة في طاقة ما يقوم بطهيه؛ لذلك لا ينصح بالطهي حال الشعور بالغضب أو التوتر، ويحبذ أن تكون مشاعر الحب والسرور والاستمتاع ملازمة للطاهي حال طهيه؛ حتى يتم شحن الطعام بطاقة المحبة والسعادة التي يحتاجها الجميع، فعندما يتم شحن الطعام بهذه المشاعر؛ فإن تأثيرها يكون قوياً إلى حدٍّ ما، ويُعد من العلاجات الوقائية لأفراد العائلة.



موزة والي

7 نصائح لتجنب الإحراج

موزة والي «خبيرة نفسية في وزارة تنمية المجتمع» تحدثت عن أثر الإحراج الذي نتعرض له وسبل التخلص منه بقولها: «يتمنى البعض أن تبتلعه الأرض حينما يتعرض لموقف محرج، ولكي نتجنب الشعور بالإحراج؛ علينا أولاً أن نعرف أنواعه التي نلخصها بالآتي: النوع الأول هو انتهاك الخصوصية، ويتمثل النوع الثاني في الافتقار إلى المعرفة والمهارة، أما النوع الثالث فيتمثل في التعرض لمواقف محرجة يتسبب فيها آخرون، ورابع الأنواع هو الانتقاد والرفض، ويتعلق النوع الخامس بالصورة المناسبة، وأخيراً البيئة غير المواتية قد تكون هي أيضاً سبباً للإحراج».

وأشارت إلى أن هناك 7 نصائح قد تساعدك في التعامل مع هذه المواقف والخروج منها بأقل الخسائر، وهي:

1 عدم المبالغة في الخوف من تقييم الناس.

2 تحويل الانتباه عنك، فمثلاً إذا كنت تتحدث في اجتماع ونسيت معلومة ما؛ يمكنك أن تتصرف وتجامل زميلاً لك بأنه أكثر خبرة ودراية بالموضوع وتترك الحديث له بدلاً من أن تبدو جاهلاً.

3 التزام الهدوء؛ حيث إن أسلم طريقة لتجنب الشعور بالإحراج هي الهدوء والتفكير في تقديم ردود متماسكة بدلاً من الشعور بالإحراج.

4 اللجوء إلى المزاح، والتعامل بمرح مع الآخرين حول الأمر؛ فهذا يجعلهم أكثر لطفاً، ويجنبنا المشاعر السلبية.

5 التوقف عن تذكر المواقف المحرجة.

6 مواجهة المشكلة وحلها، إذا انسكب فنجان القهوة من يديك وأنت في المقهى؛ فقد تتجه كل الأنظار إليك، وهو ما قد يصيبك بالحرج الشديد، لكن إذا نهضت وتعاملت مع الموقف سريعاً، وحاولت تنظيف الطاولة واحتواء الفوضى؛ فسينصرف الناس عن النظر إليك، وربما يشكرك النادل.

7 وأخيراً، عليك أن تدرك أن هذه النصائح مجرد اجتهادات، وأنه لا توجد عصًا سحرية تمكنها حمايتك من التعرض للإحراج.

أجمل روايات الحب العربيّة والعالميّة

«عندما نحبُّ، يصبح للأشياء معنى أكبر» فـ:«الحب.. مثل المال لا بد من صرفه»*.. كما أن «أثرى النساء ليست التي تنام متوسدة ممتلكاتها، بل منْ تتوسد ذكرياتها».
بهذه العناوين الجذّابة، ازداد القرّاء شغفاً بقصص وروايات رومانسيّة تُغذّي الخيال والشّعور بالسّعادة والأمل. وإن كان أغلبها تراجيدياً في أحداثه، إلا أنه وفي هذه الفترة العصيبة من حياة النّاس أصبحت مُطالعة بعض الرّوايات الرّومانسيّة حباً يطفو فوق رُكام رتابة الحياة اليوميّة.
ومع إطلاق حملة «سيّدتي» «حبنا الكبير»، نعرض لبعض أجمل قصص الحب وأمتعها، في الروايات العربية والعالمية.

تونس - الطيب فراد

«ذاكرة الجسد» لـ«أحلام مُستغانمي»

هي من أشهر وأجمل روايات القرن العشرين، فقد أحدثت ضجة عند نشرها في طبعتها الأولى وبيعت منها ملايين النسخ، والرواية تحكي قصة حب رومانسية بين خالد وحياة ونهايتها مأساوية.
فعندما رأى خالد، بطل الرواية، وهو في غربته في باريس، ابنة صديقه القديم أعادته ملامحها إلى الجزائر التي يحب ويعشق، وكانت هذه الفتاة تصغره بخمسة وعشرين عاماً، إلّا أنّها بادلته القليل من هذه المشاعر من دون أن تعرف إن هي أحبته بالفعل أم رأت فيه ملامح الأب الحنون والأمان الذي تريد.
تقول أحلام مستغانمي التي ولدت بتونس عندما كان والدها الجزائري يعمل مدرساً بها: «لا أفقر من امرأة لا ذكريات لها، فأثرى النساء ليست التي تنام متوسدة ممتلكاتها، بل من تتوسد ذكرياتها»، والرّواية في بعض فصولها تجسيد لهذه المقولة.

«الحب في زمن الكوليرا» لـ«غابرييل غارسيا ماركيز»

هي رواية تعالج معاني الوفاء رغم المصاعب والعراقيل، وتدور أحداثها حول رجل وامرأة أحبّا بعضهما في سنّ المراهقة واستمّر الحبّ بينهما حتى بعد بلوغهما العقد السّابع من العمر، وهي من تأليف الروائي غابرييل غارسيا ماركيز، وقد نُشرت في سنة 1982م، ونالت حظاً وافراً من الشهرة، كما مُثّلت كفيلم سينمائي، وتُرجمت لعدّة لغات.
تتوالى الأحداث ويجبر الرجل بطل الرواية على الابتعاد عن حبيبته بسبب والدها الذي لا يريد أن يكون لابنته أي علاقة به. تتزوج المرأة من رجل آخر لكن بعد وفاة زوجها وقد تقدم بها العمر، يلتئم شمل بطلي الرواية فرمينا مع فلورنتينو.



ذاكرة الجسد


في بيتنا رجل

الحب تحت المطر

صباح الخير أيها الحزن




أحببتك أكثر مما ينبغي


قواعد العشق الأربعون

> «إني أحب الحياة حباً كبيراً.. ولا يمكن التمتع بها إلا حين أشعر أنها مقترنة بالحرية»
>
> **«فرانسواز ساغان»**

«لم يعد الوطن أرضاً وحدوداً جغرافية ولكنه وطن الفكر والروح»

نجيب محفوظ

«صباح الخير أيّها الحزن» لـ «فرانسواز ساغان»

أثارت هذه الرواية هزة في الأوساط الأدبية في فرنسا، وتُرجمت إلى عديد اللغات ومن بينها اللغة العربية.
ولأن الكاتبة الفرنسية «فرانسواز ساغان» مؤلفة الرواية عرفت بشخصيتها المتمردة الثائرة على التقاليد، كانت بطلة روايتها فتاة مراهقة شعارها: «إني أحب الحياة حباً كبيراً.. ولا يمكن التمتع بها إلا حين أشعر أنها مقترنة بالحرية».
ومن الطريف أن الكاتبة جعلت المحبين في روايتها يكذبون كذباً خفيفاً. ولمّا سُئلت عن ذلك اعترفت «ساغان» بأنه لا يمكن أن توجد على وجه الأرض حياة زوجية مستمرة من دون كذب.

«قواعد العشق الأربعون» لـ«إليف شافاق»

هي من أكثر الروايات الرومانسية تميزاً في الأدب التركي، تحكي قصتين متوازيتين، الأولى: تدور في الزمن الحالي لبطلة تدعى «إيلا» وهي زوجة أربعينية غير سعيدة في حياتها، لكنها مثل أي زوجة تحاول الحفاظ على حياتها ودورها كأم.
أما القصة الأخرى فهي قصة حب حقيقية تاريخية تكشف علاقة الشاعر جلال الدين الرومي بمرشده الروحي شمس التبريزي.
بطلة الرواية، «إيلا» الزوجة التعيسة، قرأت رواية تتناول حياة جلال الدين الرومي ومعلّمه

أغاريد ثقافيّة

مع الأستاذة الجامعيّة والشّاعرة التّونسيّة
مُنية عبيدي

■ **كلمتي المُفضّلة؟**
الصّدق.

■ **كلمة أكرهُها؟**
النّفاق.

■ **آخر كتاب قرأته؟**
«سلطةُ الاتّصال» للكاتب الإسباني مانويل كاستلز.

■ **أفضل كاتبة عربيّة؟**
أحلام مستغانمي.

■ **أفضل كاتب عربي؟**
حنا مينة.

■ **أفضل كاتب عالمي؟**
باولو كويلو.

■ **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟**
مواقع المكتبات.

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟**
ليس لي برنامج محدّد، وأميل إلى البرامج الثقافية أو التي تُصوّر الطبيعة في أنحاء العالم.

■ **ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟**
القرآن الكريم.
الأعمال الكاملة لمحمود درويش.
المثنوي لجلال الدين الرومي.

■ **شعرائي المفضّلون؟**
المتنبي محمود درويش بدر شاكر السياب.

■ **بيت من الشّعر أردّده؟**
بقدر الكدّ تُكتسب المعالي *** ومن طلب العُلا سهر اللّيالي (للإمام الشّافعي).



■ **أديب عربي وأديبة أرشحّهما لجائزة «نوبل»؟**
أدونيس / نوال السعداوي.

■ **شخصيّات في التّاريخ الإنساني أكرهُها؟**
لا أستطيع أن أكره أحداً.

■ **شخصيّات تاريخيّة أفضّلها؟**
النبيّ محمد ﷺ، حنبعل.

■ **أفضل كتاب مذكرات طالعته؟**
«رحلتي الطويلة من أجل الحُريّة» لنيلسون مانديلا.

■ **كتاب أعيدُ قراءته؟**
«الاستعارات التي نحيا بها» للكاتبين جورج لايكوف ومارك جونسون.

■ **مجلّة أحرصُ على مُتابعتها؟**
الحياة الثقافية (تونس)/ وحوليّات الجامعة التونسية.

■ **أجمل تغريدة قرأتها مُؤخراً؟**
«كم تظل تدوس حذاءك وهو يحمل خطاك».

■ **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟**
فيديو قصير على اليوتيوب يدعو إلى عدم التسرع في حكمنا على الآخرين. وهو يقدم طفلاً دائماً يأتي متأخراً إلى المدرسة وفي كل مرة يعاقبه المعلم؛ لأنه يعتبره مهملاً وكسولاً. وفي يوم عرف المعلم بالمصادفة أنه يقوم بإيصال أخيه العاجز عن الحركة إلى مركز الرعاية ثم يذهب إلى المدرسة، في ذلك اليوم قبّل المعلم يد التلميذ عوض ضربها.

■ **ما يُعجبني أو ما أفتقده في وسائل التّواصل الاجتماعي؟**
تعجبني الحريّة وأفتقد الصّدق.

■ **المُوسيقيُّ المُفضل لديّ؟**
أندري ريو.

■ **أغنيّات تُطربني؟**
أغاني فيروز.

■ **الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟**
الكمنجة.

■ **فيلم سينمائي لا أنساه؟**
فيلم مقتبس من كتاب الروائي الجزائري ياسمينة خضرا.
Ce que doit le jour à la nuit
(ما يُدين به النّهار للّيْل).

■ **مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضّله؟**
مسرحيّة «الزعيم» لعادل إمام.

■ **موهبة وددتُ لو أكتسبها؟**
العزف.

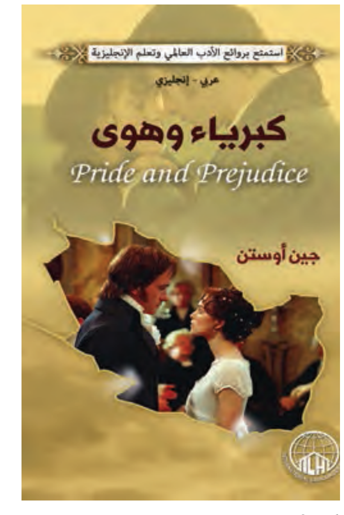
■ **نجمة أوْ نجم أحبّه؟**
فيروز / كاظم الساهر.

■ **فنّانة أعدّها مثقّفة؟**
الممثلّة رغدة.

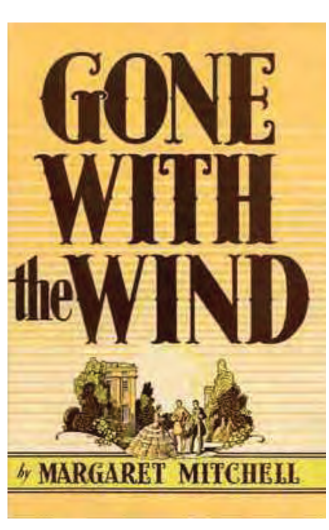
■ **فنّان أعدّه مُثقّفاً؟**
لطفي بُوشناق.

■ **حكمة أتمسك بها؟**
أن تضيء شمعة صغيرة خير لك من أن تنفق عمرك تلعن الظلام.

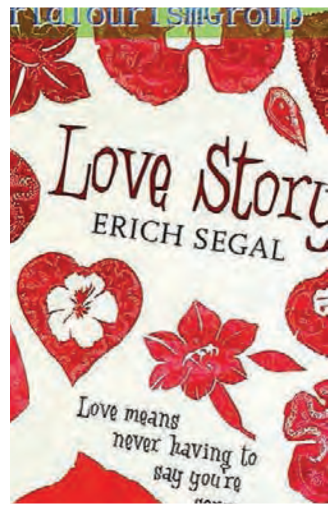
تونس - الطيب فراد




كبرياء وهوى



ذهب مع الريح



قصة حب



أعلنت عليك الحب

الدرويش الصوفي شمس التبريز فسحرتها، بما حوته من مفاهيم حول عمق الحبّ المدفون في كلّ فرد منّا. فتُقلب حياة «إيلاّ» رأساً على عقب.

جاء على لسان بطلة الرواية: «إنّ العشاق لا ينفد صبرهم مطلقاً؛ لأنهم يعرفون أنه لكي يصبح الهلال بدراً فهو يحتاج إلى وقت».

«الحب تحت المطر» لـ«نجيب محفوظ»

وصفت الرواية الحب ومشاعره المختلطة في عصر ما بعد النكسة في مصر، وجسدت «الوفاء، الخيانة، الحب والغيرة»، يقول نجيب محفوظ في روايته: «لم يعد الوطن أرضاً وحدوداً جغرافية، ولكنه وطن الفكر والروح». وتتسارع أحداث الرواية وينام «مرزوق» فوق سريره في المستشفى مغطى الرأس والوجه بالأربطة، وبعدها يغادر المستشفى بوجه جديد، ليعلن لـ«فتنة» انتهاءه فهو لم يعد مؤهلاً للحب. وتمضي الرواية بأحداثها إلى نهاية أليمة وربما سعيدة لحب رعاه الحبيب بجوارحه وتابعه طوال الرواية بناظريه».

«ذهب مع الريح» لـ«مارغريت ميشال»

منذ صدورها عام 1936، وحصولها على جائزة «بوليتزر»، تتصدر رواية: «ذهب مع الرّيح» لائحة الروايات الأكثر قراءة في العالم، وهي قصة حب جمعت بين «سكارلت» الثائرة و«ريت باتلر» المغامر، وأدخلتهما إلى مصاف أشهر العشاق في تاريخ الأدب العالمي.

«سكارلت أوهار» فتاة جذابة وثرية، غير مهيأة للتصدي لمصاعب الحياة، استطاعت أن تجد في طبيعتها وفي حبها لأرضها القوة اللازمة لمواجهة الحرب والمجاعة، رافضة الانهزام.

والكاتبة «مارغريت ميتشل» ولدت في أول عام من القرن العشرين 1900 في «أتلانتا»، بدأت حياتها كمخبرة صحفية في جريدة «أتلانتا»، وكتبت رواية وحيدة خلدتها في تاريخ الأدب العالمي.

«أنت لي» لـ«منى المرشدي»

رواية تحكي قصة حب بدأت منذ الطفولة، فيها المرارة والألم وفيها الحب الذي لا يموت رغم كل الظروف.

> «أيها الغريب حين أفكر بكل ما كان بيننا أحار.. هل عليّ أن أشكرك؟ أم أن أغفر لك؟»
>
> **«غادة السمّان»**

هما حبيبان فرقت بينهما الأيام ومصائب الدهر ثم التقيا وجمعهما الحب مرة ثانية.

فالحب في هذه الرواية لا يموت رغم الظروف، ترسمه الكاتبة وهي تسلط الضوء على الظروف في بعض المجتمعات العربية التي قد تحول بين كل محبين.

«آنا كارنينا» لـ«لوي تولستوي»

وتعتبر من أفضل روائع الأدب الروسي والعالمي، تمت ترجمتها إلى العديد من اللغات ومن بينها طبعاً اللغة العربية. تدور أحداث الرواية حول امرأة «آنا» متزوجة من رجل يكبرها في السن كثيراً ولديها منه ابن، تقع في حب وغرام رجل آخر غير زوجها وتنجب منه طفلة، وتصبح في صراع طويل بين بقائها مع زوجها وابنها وبين حبيبها، وتعيش حياة بائسة لرفض مجتمعها هذه العلاقة المحرمة، وتصبح منبوذة ولم تجد سبيلاً للخلاص إلا أن تنتهي بطريقة حزينة موجعة.

يقول الروائي لوي تولستوي: «كل العائلات السعيدة تتشابه، لكن لكل عائلة تعيسة طريقتها الخاصة في التعاسة».

«قصّة حب» لـ«أريك سيغال»

رواية شهيرة تم تحويلها إلى فيلم رومانسي جميل، يصور لنا فيها الكاتب الأميركي «صراعاً مريراً تجسده «جنيفر كافيلاري»، فتاة في عمر الورد، جميلة ذكية تحب الموسيقى لكنها فقيرة معذبة و«أوليفر باريت»، شاب غني مثقف يمارس رياضة «الهوكي» في «هارفارد». يتم التعارف بينهما في مكتبة الجامعة. وتوالت اللقاءات وأغرما ببعضهما، لكن الخاتمة كانت مأساة فاجعة، وجوهر القصة يتمثل في مواجهة الحبيبين للمصاعب التي تقف في وجه حبهما؛ ليحافظا عليه. وتوضّح أهميّة الحب وما يمكن للإنسان أن يضحي به ليحافظ عليه».

«اخترت الرحيل» لـ«أسماء الطوخي»

هي من الروايات الرومانسية الحديثة، وتدور أحداثها بين القاهرة والعاصمة البريطانية لندن، وبطلتها فتاة تشعر بالضياع وتحاول أن تجد وطناً تنتمي إليه

فتنخدع بمشاعر الحب الأول التي ما تلبث أن تشعر بأنها سراب. ويدور الصراع بين عقلها وقلبها.

«في بيتنا رجل» لـ«إحسان عبد القدوس»

«جيل كامل غذته روايات إحسان عبد القدوس بجرعات من الرومانسية على غرار روايات «لا أنام»، و«شيء في صدري»، و«النظارة السوداء»، و«في بيتنا رجل».
ويروي إحسان عبد القدوس في «في بيتنا رجل» بأسلوبه الأدبي الشيق الرائق قصة محيي الدين البطل الذي سكنت شخصيته في خيال كل مواطن مصري مخلص. وتجمعه بحبيبته قصة حب جميلة ومشوقة ويجذب إحسان عبد القدوس القارئ إلى عالم روايته؛ ليجعله متماهياً معها بأحداثها الشيقة وشخصياتها النبيلة.

«كبرياء وتحامل» لـ«جين أوستن»

ما زالت هذه الرواية الرومانسية تتربع على عرش قمة الروايات العاطفية في الأدب الإنجليزي، وهي تحكي قصة إليزابيث بينيت و«دارسي»، ورغم أن الحب يربط بين قلبيهما، لكن التغلب على الكبرياء والسمات الشخصية كان الأبرز قبل الاستمتاع بروعة الحب.
تبدأ القصّة بقدوم السيّد بنجلي إلى «نيذرفيلد» حيث تقطن العائلة مصطحباً معه السيّد دارسي الذي بدا مغروراً ومتعالياً، الأمر الذي جعل إليزابيث تشعر بكره تجاهه.
والرواية تعطي صورة جميلة عن الحبيب الذي يقدّر محبوبته ويتغاضى عن الفروقات بينهما. فـ«دارسي» وضع مخاوفه من مستوى «إليزابيث» الاجتماعي جانباً؛ لتبدأ علاقتهما بالتطّور.

«أعلنت عليك الحب» لغادة السمان

شهر «نيسان» يطلق في الجو صرخته، ها هو ربيع جديد يأتي.. نيسان يستعيد مملكته.. صدر

> «إن العشاق لا ينفد صبرهم مطلقاً؛ لأنهم يعرفون أنه لكي يصبح الهلال بدراً فهو يحتاج إلى وقت».
>
> **«إليف شافاق»**



أنت لي



ماجدولين



أنا كارنينا



اخترت الرحيل

الأرض يخفق، يتفتح، يزدهر، يتنهد التراب رائحة زهر الليمون، حارة كثيفة موحية كالذكرى.. فأتنهدك، أتنهدك أيها الغريب. هكذا تأتي كلمات الكاتبة السورية غادة السمان في إعلانها الحب عليه، ففي روايتها فتحت آفاقاً للكلمة الشعرية، وسطرتها نموذجاً مبدعاً لأدب البوح العاطفي، وطرقت جدار الوهم الفاصل بين النثر والشعر تقول بطلة الرواية «أيها الغريب حين أفكر بكل ما كان بيننا أحار.. هل عليّ أن أشكرك؟ أم أن أغفر لك»؟

«أحببتك أكثر مما ينبغي» لـ«أثير عبدالله النشمي»

بطلة روايتها «جمان» الفتاة السعودية التي ذهبت في منحة دراسية لاستكمال دراستها في كندا. تميزت جمان بأنها فتاة طموحة وقوية، ولكن هذه الصفات تبدلت عندما قابلت عبدالعزيز، هذا الرجل الذي حوّلها من شخصية قوية مستقلة لشخصية مُحبة له فقط. لم يكن عبدالعزيز هو الرجل الذي تمنته جمان ولكنه كان الرجل الذي أحبته بكل حواسها. تُسلط الرواية الضوء على الظلم غير الواضح الذي يقع على المرأة العربية، وكيف يستطيع الرجل تطويعها فقط بكلمات الحب.

«ماجدولين» أو«تحت ظلال الزيزفون» لمصطفى لطفي المنفلوطي

هي الرواية التي طالعها جيل كامل من المراهقين، وهي في الأصل رواية فرنسية للكاتب «ألفونس كار» وترجمها بتصرف مصطفى لطفي المنفلوطي.
(استيفن) شاب ينحدر من عائلة غنية تخلت عنه عائلته وطردته؛ لأنه لم يتزوج الفتاة التي اختارها له والده، و(ماجدولين)، فتاة قروية وحيدة، والدها الذي كان لا يتوانى عن تلبية كل رغباتها. تتشابك الأحداث بعد ذلك في نسيج درامي رومانسي.



«علوم وتقنيات».. باب جديد نرصد من خلاله أبرز وآخر الأخبار العلمية والتقنية والتطبيقات الخاصة بالأجهزة الذكية من هواتف وألواح وغيرهما.. ونلقي الضوء على أحدث ما يدور في أوساط الابتكارات والاختراعات.

أخبار تك
TECHNEWS



أول متنزه واقع افتراضي في العالم

فـي أول متنـزه للواقـع الافتراضي في الصين سـتجد أجهـزة روبوت بأحجام عملاقة وقلاعاً من الخيال العلمي على مشـارف قوييانغ عاصمة أحد أفقر أقاليم البلاد.

يقـدم المتنـزه الذي تبلـغ مسـاحته 330 فداناً فـي جنوب شـرق إقليم قويتشـو 35 مقصداً للاسـتمتاع بتقنية الواقع الافتراضي تشـمل ألعاب إطلاق الرصاص وقطار الملاهي وجولات مع كائنات فضائية.

ويعتبر متنزه (وادي الخيال العلمي الشـرقي) الذي تكلف 1.5 مليار دولار جزءاً من مساعي الصين لتحفيز النمو الاقتصادي، من خلال التركيز على الألعـاب الإلكترونية والرياضات والتكنولوجيا العصرية، بدلاً من الاعتماد على الصناعات التقليدية.

وسـيتيح متنزه قويتشو للسياح القفز بالحبال من رجل آلي عملاق شبيه بشخصيات ترانسفورمرز (المتحولون) الشهيرة ودخول استديو مخصص لإنتاج أفلام الواقع الافتراضي، وتسـتخدم في معظم وسـائل التسـلية نظارات الواقع الافتراضي ومحاكيات للحركة لإمتاع رواد المتنزه.

هاتف جديد يوفر تجربة مشاهدة مذهلة



صُمم هاتـف HONOR View40 الجديد كلياً، والذي ظهر لأول مرة خلال حدث «Sense the Future» الـذي أقيم عبـر الإنترنت، ليمنح المستخدم تجربة بصرية مذهلة الهاتف الذكـي الجديد HONOR View40 يمنـح دقـة ألـوان احترافية. بفضل تقنيات العرض المتقدمـة. لأنـه يمتـاز بشاشـة منحنية بدقـة 2676×1236 بكسـل ومقـاس 6.72 بوصـة2 وهي شاشة OLED 10 بت (8+2 بـت)، تمتاز بالقـدرة على عرض أكثر من مليار لون. ويسمح ذلك لها بتغطية مساحة ألوان DCI-P3 بالكامل، ومعدل تحديث يبلغ 120 هرتز واستجابة للمس تصل إلى 300 هرتز..

يمتلـك الهاتـف بطارية بقـوة 4000 مللـي أمبير3، ويدعم خاصية الشـحن السـريع4 بقوة 66 واط. ويسـتغرق شـحن ما يصل إلى 60% مـن البطارية 15 دقيقـة فقط، و35 دقيقة فقط لشـحنها بالكامـل5. ويدعم الهاتف أيضاً الشـحن اللاسـلكي6 بقدرة 50 واط، مما يتيح للمسـتخدمين شحن 50% من البطارية خلال 30 دقيقة فقط دون الحاجة لاستخدام أي كابلات7.

أمـا بالنسـبة للتصويـر الفوتوغرافـي، فيعمـل مستشـعر RYYB بدقة 50 ميجابكسـل ومقاس (1/1.56 بوصة) على تشـغيل نظام الكاميرا الرئيسـي بالإضافـة إلى مقاطع فيديو بدقـة 4K. كما يوفر اتصـال 5G عمليات النقل السريعة للبيانات وألعاب خالية من التأخير عند استخدام مزود الشبكة الداعم.

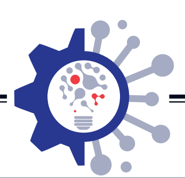
صاروخ فالكون 9 والرقم القياسي



ضرب صاروخ فالكون 9 الرقم القياسـي من الرحـلات بعد إطلاقه من مجمع الإطلاق الفضائـي رقم 40 فـي محطة كيب كانافيـرال للقوة الفضائية فـي فلوريدا، وقالت الشـركة إن الطائرة حلقت جنوباً على طول السـاحل الشـرقي لفلوريدا في طريقها إلى الفضاء.

ونقـل الصاروخ القابل لإعادة الاسـتخدام 133 مركبة فضائية تجارية وحكومية و10 أقمار صناعية من Starlink إلى الفضاء - وهو جزء من برنامج SmallSat Rideshare التابع للشـركة، والذي يوفر الوصول إلى الفضاء لمشغلي الأقمار الصناعية الصغيرة الذين يسعون إلى رحلة موثوقة وبأسعار معقولة إلى المدار.

وكانت شـركة سـبيس إكس أطلقت في السـابق أكثر من 800 قمر صناعي من عدة آلاف مطلوبة لتقديم خدمة الإنترنت ذات النطاق العريض على مسـتوى العالم، وهو استثمار تقدر قيمته بـ10مليارات دولار يمكن أن يولد 30 مليار دولار سنويًا للمساعدة في تمويل برنامج صاروخ ماسك بين الكواكب، المسمى Starship.





مكنسة MC-YL798 الكهربائية المبتكرة

طرحت باناسونيك مكنستها الكهربائية MC-YL798 المبتكرة والجديدة وهي الأولى من نوعها على الإطلاق في السوق، حيث تأتي مزودة بصندوق تخزين أتربة قابل للفصل، لترتقي بمفهوم التنظيف السريع والشامل والمريح إلى أبعاد جديدة كلياً.

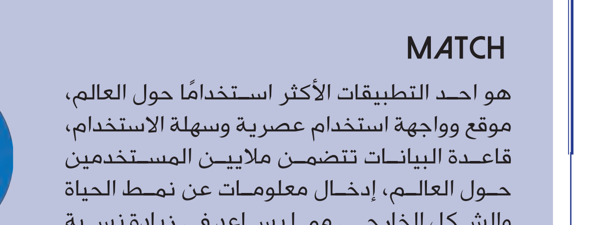
وتساعد مكنسة MC-YL798 الكهربائية في إنجاز مهام التنظيف وإزالة الأوساخ والغبار بسهولة أكبر بفضل التصميم المبتكر لصندوق تخزين الأتربة القابل للفصل عبر دوّاسة القدم. كما يلعب التصميم المبتكر دوراً هاماً في تقليص الجهد البدنيّ اللازم لتنظيف المساحات الكبيرة باستخدام المكنسة الكهربائية.

وفضلاً عن محرّكها القويّ والسعة الكبيرة لخزّان الأتربة، تأتي مكنسة إكستريم الكهربائية MC-YL798 مزوّدة بعجلات كبيرة الحجم لتسهيل حركتها وقدرتها على تجاوز العوائق الصغيرة، وتبلغ استطاعتها 2300 واط، مع سعة تخزين 21 لتراً، وفوهة للشفط الكلي. كما تساعد خاصية لف السلك في التخلص من مشكلة تشابك الأسلاك وتسهيل عملية تخزين المكنسة. ويوفر الموضع المنخفض لخرطوم المكنسة مزيداً من الثبات وسهولة الحركة.

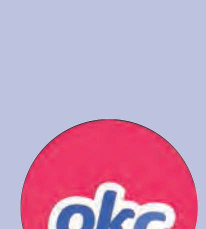
وتم تغليف المحرك بغطاء مطاطي واق لمنع دخول الأوساخ والأتربة. كما تم حماية صندوق تخزين الأتربة من تراكم الكهرباء الساكنة بفضل سلسلة التأريض التي تم تثبيتها بشكل مدروس في الصندوق. وتم تزويد هذه المجموعة بفلتر مضاد للبكتيريا مكوّن من النحاس، والذي يعمل على التخلص من جزيئات الروائح الكريهة المزعجة عبر الارتباط بها كيميائياً لتحسين جودة الهواء في الغرف.

تطبيقات

APPS



MATCH



هو احد التطبيقات الأكثر استخدامًا حول العالم، موقع وواجهة استخدام عصرية وسهلة الاستخدام، قاعدة البيانات تتضمن ملايين المستخدمين حول العالم، إدخال معلومات عن نمط الحياة والشكل الخارجي مما يساعد في زيادة نسبة التوافق، السؤال عن عادات مثل التدخين وشرب الكحول والدين والدخل المادي لتحديد الأشخاص المناسبين لبعضهم البعض، متوفر بنسخة مجانية محدودة المزايا لأنظمة الأندرويد وiOS.

OKCUPID



موقع أمريكي للتعارف والصداقة والتواصل الاجتماعي كتابة معلومات مفصلة مما يجعل نسبة التوافق بين المستخدمين أكبر، نظام مراسلة خاص ومميز لا يسمح بقراءة الرسائل من الطرف الآخر إلا عند وجود تطابق، متوفر بشكل مجاني يتيح التعارف وإرسال الرسائل لأنظمة الأندرويد وiOS.

TINDER



من أشهر تطبيقات التعارف والبحث عن شريك الحياة وأكثر استخدامًا حول العالم، أجري عبره أكثر من 30 مليار طلب مواعدة، مناسب للتعارف على أشخاص جدد وتوسيع العلاقات الاجتماعية والبحث عن الشريك العاطفي، الاعتماد على نظام تحديد الموقع GPS للبحث عن الأشخاص القريبين والدردشة معهم في أي مكان حول العالم، التطبيق متوفر بنسخة مجانية لأنظمة أندرويد وiOS.

HAWAYA

تطبيق خاص بالبحث عن الشريك العاطفي بما يراعي القيم والعادات الإسلامية، الاهتمام بالسرية ومراعاة الخصوصية، احترام العادات والتقاليد والقيم الإسلامية والخاصة بالمنطقة العربية ومنطقة الشرق الأوسط، المساعدة في رفع الوعي وتقديم الدعم للأزواج بشكل متواصل لبناء أسرة وعلاقة صحية، الاعتماد على 30 سؤال مدروس للبحث عن الشريك المناسب، التطبيق متوفر بنسخة مجاني لأنظمة الأندرويد وiOS.

أضوى فهد:

تغلبي على السرطان أهم نقلة في حياتي وفيلم «حد الطار» تحدٍّ حمّلني المسؤولية

تتميَّز الفنانة السـعودية أضوى فهد بالاحترافية في أداء الشـخصيات التي تسند إليها، ما جعلها تثبت وجودها، وتضع بصمتها في الساحة الفنية السعودية، وتشارك في عددٍ من أهم الأعمال وأضخمها والتي لاقت عليها إعجاباً وثناءً كبيرين من الجمهور.
ومؤخـراً، فاز الفيلم السـعودي «حد الطار»، الذي شـاركت فيـه، بجائزتين مهمتيـن في مهرجان القاهرة السـينمائي الدولي في دورته الثانية والأربعيـن، هما جائزة لجنة التحكيم الخاصة، وجائزة أفضـل ممثل لبطل الفيلـم فيصل الدوخي، وهو ما يعـد إضافة للفنانة أضوى ويعـزّز من النجاح الذي تحققه في مسيرتها الفنية.
الفنانـة و«المـودل» السـعودية أضوى فهـد، التقيناهـا في «سـيدتي»، فتحدثت عـن تفاصيل بداياتها وأعمالها الفنية، وأبرز التحديات التي واجهتها.

الرياض ـ يارا طاهر

تصوير: **أحمد مبارز**
ستايلست: **إيمان الخميسي**
ماكيير: **دينا الكاشف**
كوافير: **مصطفى لطفي**
OUTFIT: **FLAIR BOUTIQUE**



كيف تصفين تجربتكِ في «حد الطار»، خاصةً أنه أول فيلمٍ روائي طويل لكِ؟
كان تحدياً قوياً بالنسبة إلي، رفعت فيه شعار «أكون أو لا أكون»، فلم يكن أمامي خيارٌ آخر، لا سيما أن ثقة المخرج والكاتب بي حمّلتني مسؤوليةً كبيرة، لذا اجتهدت حتى أكون عند حُسن ظن الجميع بي، وتدرَّبت لأخرجَ أفضل ما لدي.

بماذا شعرتِ بعد فوز فيلم «حد الطار» الذي شاركتِ به بجائزة لجنة التحكيم الخاصة في مهرجان القاهرة السينمائي؟
شعورٌ رائع لا يوصف. أتذكر جيداً كيف صرخت حينما رأيت المخرج يتقدم من جانبي في المدرج، ويعتلي المسرح، حينها تمنيت لو أقفز من السعادة التي أحسستُ بها، لكن لم أفعل ذلك كيلا أخسر وقاري، واكتفيت بالهتاف والتشجيع، وتصوير مشهد تسلُّمه الجائزة لتوثيقه والاحتفاظ به ذكرى جميلة.

حدثينا عن الفيلم، ومَن يقف خلف نجاحه؟
تدور أحداث الفيلم داخل حي شعبي في فترة نهاية التسعينيات، حول قصة شاب كان أبوه يعمل سيافاً، وتضغط عليه عائلته، ليكمل مسيرة عمل والده، لكنه يقع في حب فتاة من بيئة أخرى تماماً، وهي الأفراح الشعبية، إذ تعمل والدتها مطربة أفراح.

أما من يقف خلف نجاحه فكل العاملين في الفيلم كانوا السبب في نجاحه، من أكبرهم إلى أصغرهم، لا سيما المنتج أحمد موسى، والمخرج عبدالعزيز الشلاحي، والكاتب مفرج المجفل وزملائي الممثلين، والحمد لله، وفَّقنا الله لتقديم عملٍ جميل.

عملتِ مع الفنان فيصل الدوخي في مسلسل «أم القلايد» وفيلم «حد الطار» الذي حصل من خلاله على جائزة أفضل أداء في مهرجان القاهرة السينمائي، كيف وجدتِ أداءه؟
فيصل مجتهدٌ جداً، ويتقمص جيداً الشخصية التي تُعطى له، ويجسِّدها بشكلٍ رائع، كما أنه طموحٌ، ويسعى إلى إعطاء العمل حقه كاملاً، وهو لا يهدف إلى الشهرة، أو المال بقدر حبه لتقديم فنٍّ راقٍ، ما جعله يترك بصمةً مميزة في المجال.

بداية المشوار

لنعد للوراء.. حدِّثينا عن بداياتكِ في عالم التمثيل؟
دخلت المجال الفني بالعمل «مودل»، وتدرَّجت فيه حتى وصلت إلى التمثيل في الإعلانات التجارية، ثم المقاطع التمثيلية القصيرة في مواقع التواصل الاجتماعي، وبعد تمكُّني من أداء الأدوار، أصبحت أشارك في المسلسلات إلى أن وصلت إلى السينما.

في رأيك، كيف يثبت الفنان وجوده في المجال، ويصبح المرشح الأول للأدوار لدى المخرجين؟
سؤال جميل. يتمكَّن من ذلك حينما يعمل على نفسه، ويطوِّر من قدراته وأدائه في كل المسلسلات والأفلام التي يشارك فيها، ما يجعله مطلباً للمخرجين والجمهور. هناك أيضاً دور للعلاقات العامة في إعطاء الأدوار للممثلين، لذا على الممثل أن يعمل بذكاء على هذا الجانب، وألَّا يكتفي ببذل مجهوده في الأدوار المقدمة له.

ما المعايير التي تقبلين من خلالها أداء دور امرأة كبيرة في السن، أو حامل، أو حتى بشعة؟
أقبل التغيير في شكلي وفق الدور المطلوب مني تجسيده، فأدائي الشخصية ليس استعراضاً لشكلي بقدر كونه تجسيداً للدور بحذافيره سواءً أظهرني جميلة أو بشعة، وفي اعتقادي هذا معنى التمثيل الحقيقي.

نصيحةٌ من ممثلةٍ قديمة

هل هناك خطوطٌ حمراء بالنسبة إلى الأدوار التي تقبلينها؟
نعم، هناك أمور عادية لم أكن معتادةً عليها، وكانت لدي صعوبةٌ في أدائها مثل دور رومانسي، أجسِّد فيه دور عشيقة شخصٍ ما، فكيف الحال بأمور أكبر؟! لكن، مع الوقت، استطعت كسر هذا الحاجز. كذلك، أؤيد السينما النظيفة، وأعتقد أنني سأستغرق وقتاً أطول حتى أعتاد على الحدود الطبيعية فيها بحكم المجتمع والعادات.

ما النصيحةُ الفنية التي سمعتِها، وتعملين بها إلى الآن؟
سمعتُ مرةً نصيحةً من ممثلةٍ قديمة وقديرة، قالت لي: «لا تنجرفي في الأدوار، ولا توافقي على أي عملٍ فوراً، بل قومي بقراءته جيداً وفكري، وانظري إن كان يناسبك أم لا، بعدها قرري، ولا تجعلي أحداً يجبرك على تمثيل دور لا تريدينه». وحقاً أعجبتني النصيحة، وما زلت أعمل بكلامها إلى اليوم.

تجارب فنية

شاركتِ في مسلسل «ضرب الرمل»، مع الفنان خالد عبدالرحمن. ماذا أضافت هذه التجربة لمسيرتكِ الفنية؟
على الرغم من أن مساحة الدور كانت قليلة، وأثَّرت فيها جائحة كورونا كثيراً، إلا أنني تعلمت الكثير من مشاركتي في «ضرب الرمل»، كما سمح لي العمل بالتعاون والتعرُّف على أشخاص جددٍ في المجال، لم أكن على تواصلٍ معهم سابقاً، وبإذن الله، سأقدم أداءً أفضل في الجزء الثاني منه إن تأكَّد تصويره.

لاقى مسلسل «أم القلايد» أصداءً واسعة، كيف وجدتِه؟
تجربة «أم القلايد» كانت جميلة جداً من نواحٍ عدة، منها المناطق التي مثَّلنا فيها، وهي أبها، ورجال ألمع، وكذلك فريق العمل المغربي، ما أتاح لنا تعلم ثقافات جديدة، والاطلاع على طريقةٍ مختلفة في التصوير، إضافة إلى جمال القصة، وروعة الممثلين المشاركين في العمل، وقد أحببت الشخصية التي جسَّدتها كثيراً، وهي فتاةٌ مسكينة، تريد التمرُّد على واقعها، لكنها في الوقت ذاته تخاف من هذه الخطوة، وتنتظر أن ينقذها شقيقها من أزمتها.

استضافة أعمالكِ على منصات عالمية، ماذا يعني لكِ ذلك؟
سعيدةٌ جداً بهذه الخطوة، كونها فرصة رائعة للانتشار، لا سيما أن محتوى هذه الأعمال جيد.

كيف يختلف التمثيل في المسلسلات عن الأفلام وعن الإعلانات التجارية، وأي تلك المجالات الأقرب إليكِ؟
يختلف كثيراً، فالإعلانات لا تتطلب التحضير، ويتم تصويرها في يوم واحد فقط، أما المسلسلات والأفلام فتحتاج إلى مدة تحضيرٍ طويلة، والعمل على تقمُّص الشخصية،

أدائي الشخصية ليس استعراضاً لشكلي بقدر كونه تجسيداً للدور بحذافيره سواءً أظهرني جميلة أو بشعة





وتجهيز ملابسها وشعرها، وكل ما يساعد في تجسيدها بشكلٍ جيد، في حين تصل مدة التصوير إلى شهرين أو أكثر بحسب الشخصية، وعدد مشاهدها، وتبقى المسلسلات والأفلام الأقرب لي، مع تفضيلي الظهور في الأفلام أكثر.

ما الدور الذي ما زلتِ تبحثين عنه وتريدين تجسيده؟

أبحث عن تجربة أدوار الحركة والأكشن والتعقيد، لأن أغلب أدوارنا وقصصنا ذات إيقاع هادئ. أريد أن أتحدى بها نفسي، وأكتشف قدراتي ومهاراتي.

ما أعمالكِ المستقبلية؟

هناك كثير من الأعمال التي عُرضت عليّ وأدرسها حالياً، وسأعلن موقفي منها بعد الانتهاء من ذلك سواءً برفضها أو توقيع عقودها.

مَن قدوتكِ في المجال الفني؟

لم أختر بعد شخصاً ما يكون لي قدوةً فنية، وأحرص حالياً على اختيار الأفضل فقط.

ممثلٌ أو ممثلة تحلمين بأن يجمعكِ به عملٌ ما؟

هناك الكثير من الممثلين الكبار في الشام ومصر الذين أتمنى العمل معهم يوماً ما، منهم خالد سليم، فهو حب المراهقة، وأحمد عز، وجمال سليمان، وعبلة كامل، ومنى زكي، ومنة شلبي، وهاني عادل، وأحمد السقا.

قصة المرض والشفاء

تغلّبتِ على مرض السرطان، كيف فعلتِ ذلك، وما الذي تعلمتِه من هذه الرحلة؟

رحلة الشفاء من هذا المرض الخبيث، كانت متعبةً وصعبةً جداً، ويطول الحديث عنها، لكنّ تغلُّبي عليه شكّل أهم نقلةٍ في حياتي كلها، وقد علّمتني هذه التجربة أن أعيش الحياة حيّةً لا ميتة، وأن أستغل الحياة الجديدة التي وهبني إياها ربي، وأن أنطلق خلالها، وأحبها، وأحقق كل طموحاتي فيها بإصرار، وأن أرى الأمور من وجهات نظرٍ مختلفة، وألّا أبخس نفسي حقها أبداً، وأن أكون واثقةً منها، ليسخّر لي ربي خلقه وعباده، ويستجيب دعائي. وقد أصبت بالسرطان مرتين في العام نفسه، واضطررت إلى أن أجري عملية زراعة نخاع، جعلتني أرقد في المستشفى لمدة شهرين، لم يزرني فيهما أي أحدٍ، ولم يدخل عليّ سوى الفريق المختص، وهم معقّمون بأعلى درجة، لأن مناعتي كانت صفراً بمعنى لو «سعل» شخصٌ أمامي لتسبّب في وفاتي.

ما أهم عملٍ قدمتِه في 2020، وكيف مرّ هذا العام عليكِ؟

كان سيئاً جداً بسبب جائحة فيروس كورونا، ووفاة جدتي، رحمها الله، نتيجة إصابتها بالمرض، وظروف حظر التجول، ومع ذلك كانت هناك أحداثٌ جميلة، منها مهرجان القاهرة السينمائي، وفوز فيلمنا فيه بعدد من الجوائز.

خلال فترة الحظر، ما أكثر شيءٍ شعرتِ بالحنين إليه، وكيف قضيتِ تلك الفترة؟

شعرتُ بالحنين كثيراً إلى حضن أمي، وأكثر ما أردته خلال تلك الفترة العصيبة النوم، وكنت أخبرها بذلك حينما كانت تزورني، وتقف خارج باب الغرفة، وتتظاهر بالقوة حتى تهوّن عليّ الأمر، وقد أخبرتني شقيقتي بعد خروجي من المستشفى أن والدتي حينما كانت تتجاوز الباب تنهار لأنها لا تستطيع فعل أي شيءٍ لي، لذا حينما عدت إلى البيت احتضنتها كثيراً لأعوّض هذا الشعور، وودّعت بالتدريج العائلة الخيالية التي كانت تعيش في عقلي لتسلّيني.

الأناقة والماكياج

بماذا تتميز إطلالاتكِ، وما الذي لا تخلو منه؟

في إطلالتي أحاول فقط أن أكون أنيقةً.

كم يأخذ منكِ الماكياج، ومتى تمتنعين عنه؟

أحتاج إلى ساعة، وأمتنع عن وضعه حينما أستطيع فعل ذلك، ولا يتطلب مني الموقف الظهور بماكياج، فأنا لا أفضّله كثيراً، ولا أهتمّ بالخروج به.

الزواج خطوة عظيمة

يوم زواجكِ، ما أحلامكِ المتعلقة فيه، وماذا تخططين له؟

كنت أحلم أن يتّصف زواجي بالفخامة، وأن أقيم حفلاً ضخماً، يحضره أكثر من ألف شخص، وأن يُجرى في قاعة كبيرة، مع «زفةٍ طويلة»، لكنّ حفلات الزفاف التي أقيمت في فترة كورونا غيّرت نظرتي لهذا الأمر، وجعلتني أفكر بأنني قد أشعر بالسعادة نفسها مع مَن أحب في يومي المميز دون تكلُّفٍ، «فكل الطرق تؤدي إلى روما»، والأهم أن يفعل الإنسان ما يجعله مرتاحاً، وليس من شروط روعة الزواج أن يكون فخماً، فالحفلات الصغيرة ستكون جميلة أيضاً، والأهم أن نفرح في هذا اليوم، وألّا نتكلّف فقط من أجل كلام الناس.

ما فلسفتك بالنسبة للزواج؟

اكتشفت أن الارتباط مشاركةٌ لم أعش شعورها من قبل، فهي تتضمن الأخذ والعطاء، وتحتاج إلى «طولة البال» حتى نتغاضى عن صغائر الأمور، ونركز على الأمور الكبيرة.

الزواج خطوة عظيمة، يعتاد فيها شخصان على بعضهما بعد عيش كلٍّ منهما حياةً كاملة، اعتادا فيها على نمطٍ معين، وأسلوب حياة خاص، لذا حينما يقرران الارتباط يجدان أن أموراً كثيرة تتغيّر، وتتطلّب منهما التفكير جيداً في شريك العمر قبل أي شيءٍ، ومحاولة إثراء حياته، وتشجيعه للوصول إلى طموحاته التي قد تكون أحياناً على حسابه، بالتالي أرى أن الزواج شراكة حقيقية بين شخصين، لها بنود والتزامات، وتحتاج إلى توفيقٍ من رب العالمين بينهما حتى تنجح.

كلمة شكر لمَن تقدمينها؟

أشكر أهلي، أبي وأختي وبنات عماتي، وأمي تحديداً فهي التي أستمدُّ منها قوتي وطاقتي، وإن كانت في أضعف حالاتها، فهي التي حملت همّنا دائماً، وساندتنا حتى نشقّ طريقنا، وكنا وما نزال شغلها الشاغل، وأتمنى أن أجعلها فخورةً بي، وأن أُسعِدها، كما أشكر صديقاتي، وخطيبي الذي يقف إلى جانبي دائماً، وجميع مَن حولي.

كنت أحلم أن يتّصف زواجي بالفخامة وأن يكون حفلاً ضخماً لكن كورونا غيّرت نظرتي لهذا الأمر. فالحفلات الصغيرة ستكون جميلة أيضاً، والأهم أن نفرح في هذا اليوم



هل تراجعت هنا شيحة عن الزيجة الرابعة؟

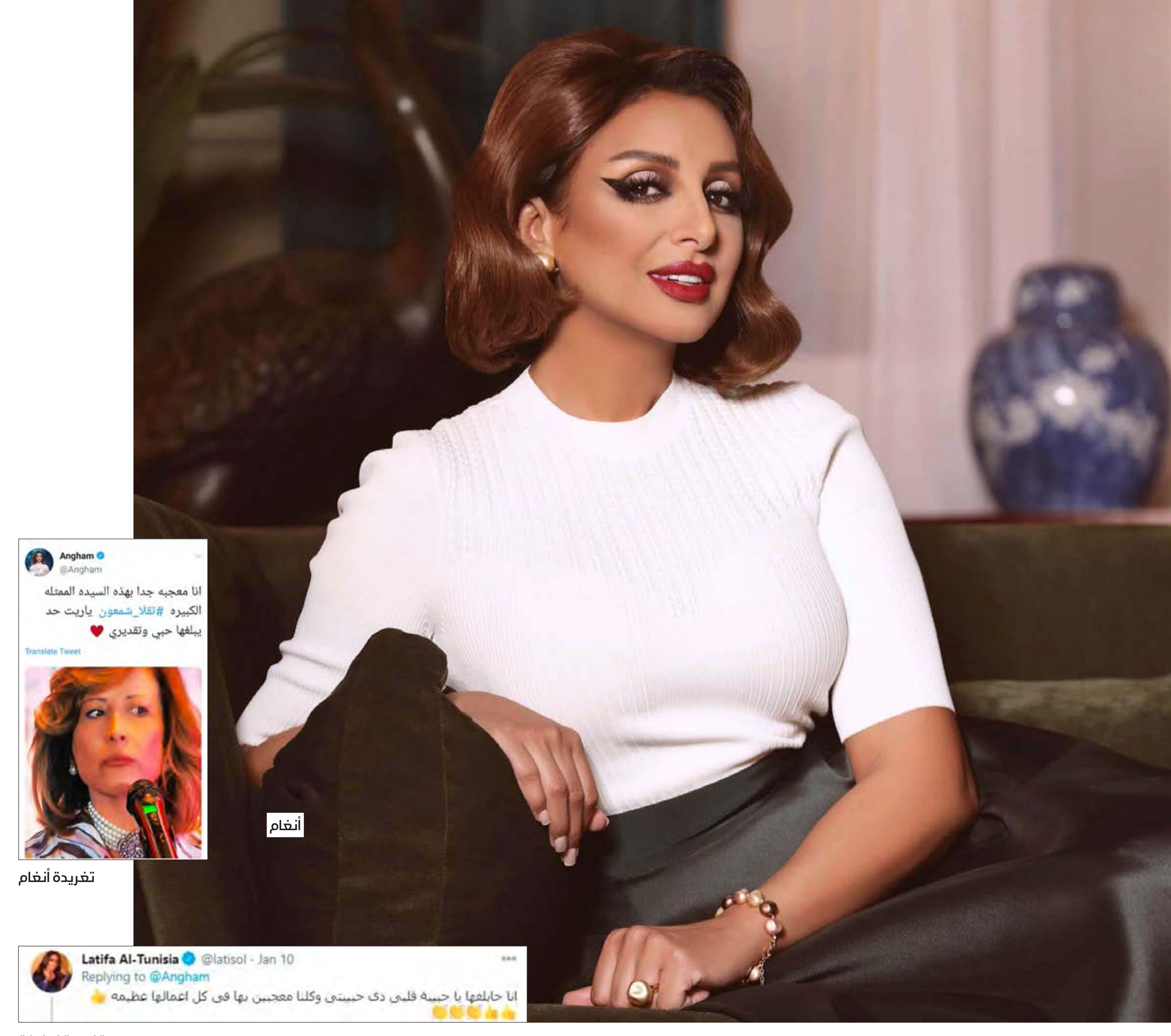
تدخلت الفنانة هنا شيحة للمرة الأولى للرد على أنباء قرب إعلان زواجها «الرابع» من محمود شاهين، وأخبرت عدداً من المقربين منها داخل الوسط الفني بأنها لا تفكر في الأيام المقبلة إلا في العودة بقوة لتقديم المزيد من الأعمال الفنية، ورفضت هنا حسم طبيعة علاقتها بمحمود، مؤكدة أنها لا تريد المزيد من التدخل في حياتها الشخصية.

هنا نقلت الرسالة نفسها إلى جمهورها بعد إلحاحهم على معرفة الحقيقة وراء قرب إعلان زواجها من ابن شقيق الفنانة إلهام شاهين، وردت عليهم بدعابة عبر خاصية الاستوري بحسابها على موقع «إنستغرام»، استعارت فيها مقولة للفنانة الراحلة سناء يونس من مسرحية «سك على بناتك» تقول فيها: «أنا لا أريد هذه الأيام أي شيء يدخل حياتي إلا المال».

بدوره، أكد الفنان التشكيلي أحمد شيحة، والد هنا، عدم وجود أية علاقة رسمية تربط ابنته بمحمود شاهين، ونفى تقدمه لخطبتها، كما أكد أن هنا لم تفاتحه في موضوع الارتباط، ولم تذكر طوال الفترة الماضية أنها ترغب في الزواج مجدداً.

يذكر أن محمود شاهين، نجل شقيق الفنانة إلهام شاهين، كان تخلى عن حاجز السرية المفروض على علاقته بالفنانة هنا شيحة، ووجّه لها أول رسالة رومانسية بعدما احتفلا معاً بعيد ميلادها، بحضور شقيقتها حلا، وأكد محمود أنه يعيش لحظات من السعادة مع هنا ويتمنى أن تدوم إلى الأبد.

إشارة إلى أن هنا تزوجت ثلاث مرات: الأولى من فوزي العوامري وأنجبت منه ولدين ورفض الانفصال عنها الأمر الذي دفعها لرفع قضية خلع، وحصلت على حكم لصالحها، أما الزيجة الثانية فكانت من أحمد خضير وانتهت بالطلاق بعد سنوات قليلة، والثالثة من الفنان أحمد فلوكس.



أنغام

تغريدة أنغام

تغريدة لطيفة

أنغام: أنا معجبة بتقلا شمعون ولطيفة تتطوع للمساعدة

وجهت المطربة المصرية أنغام رسالة إعجاب إلى الممثلة اللبنانية تقلا شمعون نجمة مسلسل «عروس بيروت»، وناشدت أي شخص يتواصل معها أن يبلغها رسالتها، وعلى الفور تطوعت المطربة التونسية لطيفة للقيام بالمهمة. أنغام نشرت صورة للفنانة تقلا شمعون، عبر حسابها بموقع تويتر، وعلقت عليها قائلة: «أنا معجبة جداً بهذه السيدة الممثلة الكبيرة تقلا شمعون يا ليت يبلغها أحد حبي وتقديري».

وجاء التعليق الأول من لطيفة قائلة: «أنا سأبلغها يا حبيبة قلبي. هي حبيبتي وكلنا معجبون بها. هي في كل أعمالها عظيمة».

وتبارى عدد من مشاهير لبنان في تأكيد أن رسالة أنغام وصلت بالفعل إلى الفنانة تقلا شمعون. كما ردّ عليها معجبوها من لبنان برسالة تقول: «هل أبلغك أحد أننا في لبنان نحبك ونريد رؤيتك وسماع صوتك يعلو ونسلطن معك يا سلطانة مصر يا ليت ولو لمرة واحدة تحيي حفلاً في بلاد الأرز. كل الحب لك».

من جهتها، ردت تقلا شمعون على تغريدة أنغام وقالت لها في رسالة شكر: «من القلب ست أنغام أشكرك على رسالتك الجميلة ويسعد أوقاتك «كلك ذوق». لقد أسعدتني». وقالت إن أنغام ملأت أسبوعها بالفرح.

وأشارت تقلا في مداخلة مع برنامج MBCTrending إلى أن مجال التمثيل دائماً ما يشهد مباركة النجوم لبعضهم البعض على أعمالهم من منطلق الواجب وليس عن إحساس في بعض الأوقات، لكن تعبير أنغام عن إعجابها بأدائها لشخصية ليلى الضاهر يدل إلى أنها فنانة حقيقية وحساسة لأن الفنان يحب الجمال والعمل الجميل. وعندما يلمس صدقاً عالياً وحقيقة في الأداء لا يمكن إلا أن يعبّر عن مشاعره.

وأكدت أن الفنانة لطيفة اتصلت بها شخصياً وأبلغتها رسالة أنغام وعبّرت عن مدى إعجابها بأدائها.



OSCAR
SAYIDATY
2020

النجوم العرب يشيدون بـ«سيدتي»

بعد فوزهم بجوائز «أوسكار سيدتي» 2020

احتفى عدد كبير من نجوم الفن في الوطن العربي، بفوزهم بجوائز استفتاء «أوسكار سيدتي» للعام 2020؛ معبّرين عن سعادتهم البالغة تجاه التكريم الذي يأتي من المجلة الأعرق في الشرق الأوسط، بحسب وصفهم.

وحرص الفائزون من نجوم الفن، على مشاركة نتائج الاستفتاء عبر حساباتهم الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، كذلك حرصوا على توجيه الشكر إلى النقاد وقراء «سيدتي» المشاركين في الاستفتاء الفني الأضخم في العالم العربي.

دبي - معتز الشافعي - الرياض - وليد عنتر - القاهرة - علاء - شلقامي - بيروت - «سيدتي»

إلهام علي: الجائزة شرف كبير ومازلت في بداية المشوار

الفنانة السعودية إلهام علي، تم اختيارها كأفضل ممثلة عربية شابة في استفتاء «أوسكار سيدتي» 2020؛ فقالت عن ذلك: «شكراً من القلب لكل من وثق بي، ولكل من صوّت من أجل منحي تلك الجائزة الهامة، شكراً مجلة «سيدتي»، شكراً للنقاد والصحافيين الحقيقيين والجمهور الداعم والمحب، شكراً لكم جميعاً من القلب، هذه الجائزة شرف كبير لي، ولكنني في كل مرحلة سوف أظل أقول إنني مازلت في بداية المشوار، والقادم أفضل بعون الله».

أوسكار سيدتي 2020



إلهام علي

فيصل الدوخي

فيصل الدوخي: شكراً «سيدتي» على دعمها الدائم للفنان السعودي

الفنان السعودي الشاب فيصل الدوخي، حصل في نهاية العام 2020 على جائزة أفضل ممثل من مهرجان القاهرة السينمائي الدولي، عن دور «دايل» في الفيلم السعودي «حد الطار»؛ مما أهّله لحصد جائزة أفضل ممثل عربي شاب في استفتاء «أوسكار سيدتي» 2020، عن جدارة واستحقاق.

الدوخي عبّر عن سعادته البالغة بتلك الجائزة؛ موجهاً الشكر إلى مجلة «سيدتي» على ثقتها ودعمها الدائم للفنانين السعوديين على مدار عدة عقود. كذلك حرص الدوخي على تهنئة زملائه من الفنانين الذين حصدوا جوائز الأفضل خلال العام 2020.



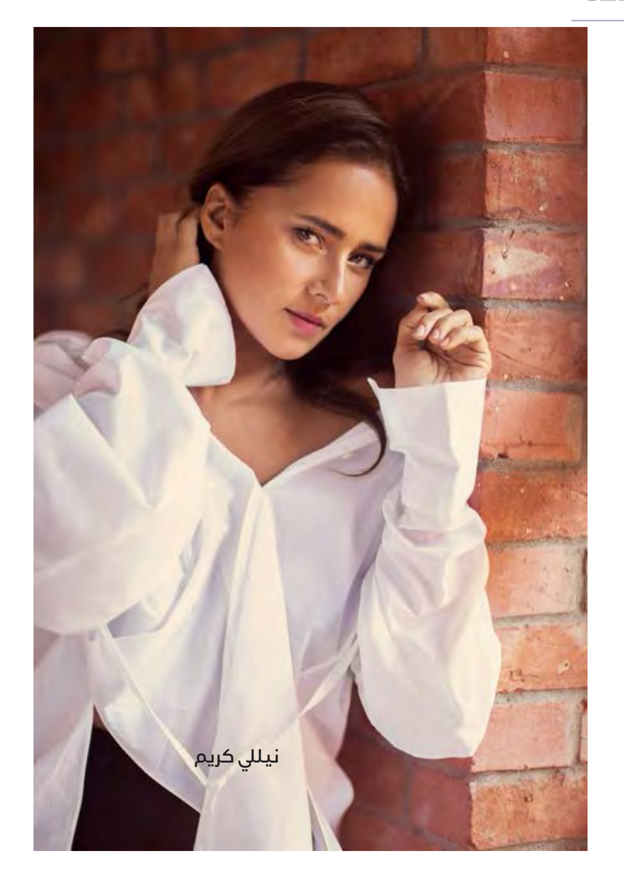
تامر حسني يُشيد بعراقة مجلة «سيدتي»

توجّـه الفنان المصري تامر حسـني بالشـكر والثناء لمجلة «سـيدتي»، بعد تتويجـه بلقـب «أفضـل مطرب عربـي» في الأوسـكار، حيث أشـاد بعراقة «سـيدتي» وبنتيجة الاسـتفتاء الذي تم، وفاز فيه العديـد من نجوم الوطن العربي.

وقد نشـر تامر حسني الجائزة التي فاز بها عبر صفحته الرسمية على موقع «فيسبوك»، مع صورته معبّراً عن فرحته بهذه الجائزة التي نالها عن فيديو كليـب أغنية «اختراع»، في فئة أفضل «فيديو كليـب عربي»، إذ حازت على إشـادة النقاد الذين شـاركوا بالاسـتفتاء، بأنها كانت علامة فنية مميزة في العـام الماضي، أضافت للفن المصـري والعربي مزيداً من الأعمال الناجحة، التي تهدف إلى إسعاد الجمهورين العربي والمصري على حدٍ سواء.

وقـال تامـر حسـني تعليقاً علـى نيله لقـب «أفضـل مطرب عربـي»: كل الشـرف لي أن أحصل على «أفضل مطرب عربـي» من قرّاء ومتابعي مجلة «سـيدتي».. المجلة العريقة المحترمة.. وأضاف تامر موجهاً شكره للقائمين على صناعة الأوسـكار: وأيضاً أفضل كليب عربي «اختراع» بالتأكيد سـعيد لأنه مع زميلي النجم محمود العسيلي، وعشان أول تجربة حقيقية إخراجية لي».


تامر حسني


نيللي كريم

نيللي كريم:
تكريمي من «سيدتي» وسام على قلبي

أبدت الفنانة المصرية نيللي كريم سـعادتها بتكريمها من مجلة «سـيدتي» وحصولهـا علـى «أوسـكار سـيدتي»، كأفضـل «ديو تمثيلي عربي» مناصفةً مع الفنان آسـر ياسـين، عن مسلسـلها في رمضان الماضي «بـ100 وش».

وشـكرت نيللـي مُتابعـي وقُرّاء المجلـة على هذه الثقـة الغالية وترشـيحها لنيل جائزة الأوسكار التي تمنحها «سيدتي»، لأفضل الأعمـال الحائزة علـى إعجاب الجمهـور المصـري والعربي، كما حـازت أيضاً على تقدير لجنة التحكيم من النقاد والجمهور الذين أعطوهـا هـذه الجائزة، التـي وصفتهـا بـ«الغالية» علـى قلبها؛ حيث تعتبرها وسـاماً رفيعاً؛ بل أرفع الأوسـمة التي تمنحها مجلة مختصة بالفن عامةً وبالمرأة خاصة، وحريصة دائماً على تقديم كل ما هو أفضل للجمهور.

وصرّحـت نيللي في تسـجيل صوتـي، بأنّ الجائـزة أدخلت عليها الفرحة والسرور، بأن أعمالها نالت إعجاب المشاهدين، بالإضافة لأن مسلسـلها الأخيـر «بـــ100 وش» الـذي عُرض فـي رمضان الماضـي، كان «فاتحة الخير» و«وجه السـعادة» لجهة التكريمات عليها في العام الماضي وامتدادها لبداية هذه السنة، التي تمنت أن تكون سنة سعيدة على الجميع.

واختتمت نيللي رسـالتها بتَمَنِّيها أن تنـال أعمالها القادمة إعجاب الجمهـور؛ حيـث بـدأت منذ أيـام تصويـرَ مسلسـلها الرمضاني القـادم «طبع الحياة»، بالتعاون مع العدل جروب؛ وتكثف سـاعات العمل التي بدأتها بـ16 سـاعة تصوير؛ حتـى يكتمل العمل قبل رمضان، وصرحت لنا بأنّ عملها الرمضاني القادم سيكون مزيجاً ما بين الدراما والتشويق والإثارة، مع أحداث تُعرض للمرة الأولى مختلفة عن أي عمل قدمته من قبل.

حياة الفهد:

أشكر الجمهور والنقاد و«سيدتي» لا تكتب إلا الصدق

أبـدَت الفنانة الكويتية حياة الفهد سـعادتَها بحصولها على لقب أفضل ممثلة عربية في «أوسكار سيدتي»، الاستفتاء الفني العربي لعام 2020.
وقدَّمت سيدة الشاشة الخليجية الشكرَ الجزيل لجمهورها وعشاق الفن والدراما الخليجية فـي أنحاء العالم العربي كافةً؛ مُعربةً عن تقديرها للجمهور من قرّاء «سـيدتي»، الذين منحوها أصواتَهم في هذا الاستفتاء والاستطلاع الكبير، كما شكرت أيضاً النقادَ والكتَّاب ممَّن شاركوا في هذا الاستفتاء.
وقالت حياة الفهد لـ«سـيدتي»: «أشـكر كل القائمين على مجلة «سيدتي»، والمسؤولين عن هذا الاستفتاء المميز؛ فـ«سيدتي» مطبوعة عريقة لا تحمل ولا تكتب إلا الصدق».



حياة الفهد

عبدالمحسن النمر: الجائزة مسؤولية والقادم أفضل

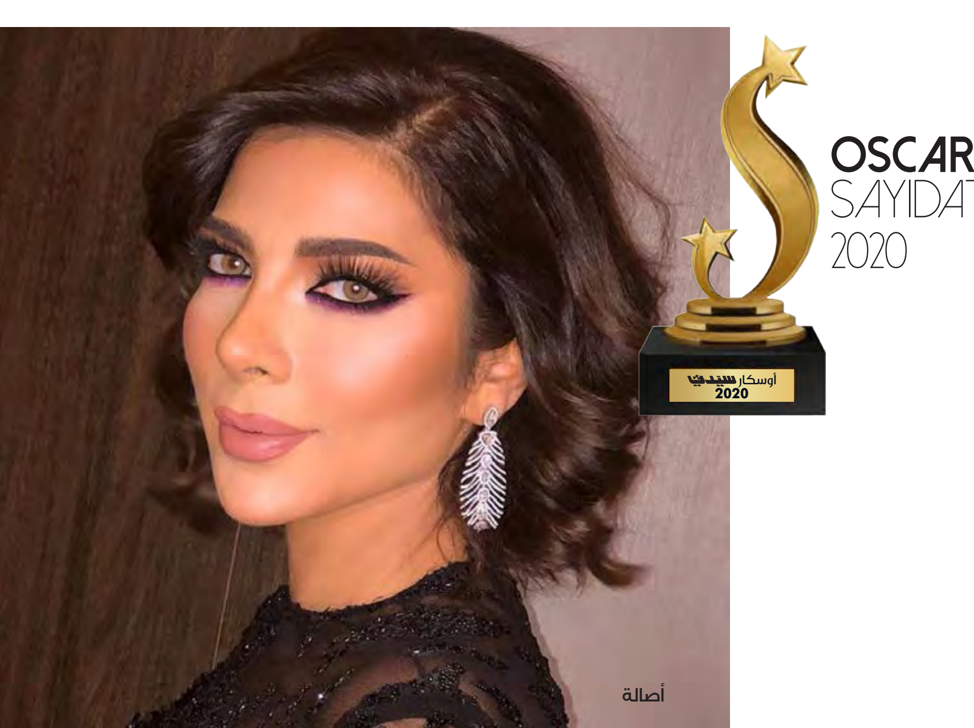
حرص الفنان السـعودي عبدالمحسن النمر على شكر النقاد والجمهور والقائمين على مجلة «سـيدتي»، بعد حصوله على جائزة أفضل ممثل عربي في «أوسـكار سيدتي» 2020، ونشـر مقطعـاً مصوَّراً وثَّق خلاله شـعوره بعد الفوز بتلك الجائـزة قائلاً: «لا يمكنني وصف مشـاعر السـعادة التي تنتابنـي بعد الحصول على هذا الشـرف من مجلة عريقة بحجم «سيدتي»، لكنني في الوقت ذاته أعتبر هذه الجائزة بمثابة مسـؤولية وتكليـف كبير يجبرني علـى تحقيق الأفضل في قـادم أعمالي؛ فشـكراً مجلة «سـيدتي» على هذا التكريم، كمـا أود أن أهنّئ كل زملائي الفائزين بجوائز الأفضل في اسـتفتاء «أوسـكار سيدتي»، وأخص بالذكر زملائـي السـعوديين: إلهام علـي، وفيصل الدوخي؛ لما قدمـوه من إبداع وأداء استثنائي ومميز خلال العام».

عبد المحسن النمر

أصالة: شكراً على ثقتكم ودعمكم ومحبتكم

تَوجّهـت الفَنّانـة السـورية أصالـة نصري برسـالة شـكر لـ«سـيدتي» وموقعها الإلكترونـي عقب حصولها على جائزة «أفضل مطربة عربية»، في استفتاء «سيدتي» السنوي على أفضـل الأعمـال التـي لقيـت صدًى ونجاحاً العام الماضي.
وعبّـرت أصالـة عـن امتنانهـا لـ«سـيدتي» عقـب حصولهـا علـى جائـزة الأفضـل، عبر حسـابها على «إنسـتغرام»؛ حيـث عَلّقـت قائلـة: «شـكراً علـى ثقتكـم ودعمكـم ومحبتكـم لـكل حبايبـي والقائمين علـى هذا الموقـع، وجزيـل امتناني لمجلة «سـيدتي».





أصالة



روان مهدي: أسعى إلى توصيل أجمل ترجمة لواقع الحياة للجمهور

أعربت الفنانة العراقية روان مهدي عن سعادتها الكبيرة بحصولها على لقب «أفضل ممثلة عربية شابة»، في «أوسكار سيدتي» 2020.

وقالت روان لـ«سيدتي»: «أشكر كل شخصٍ منحني صوته في استفتاء المجلة «أوسكار سيدتي» 2020، وسمع صوتي وصوت ناعسة، الشخصية التي قدمتها في «دفعة بيروت»، عملي الدرامي الأخير، وشكراً من القلب للجمهور على دعمه ومحبته، التي دونها لا أستطيع الاستمرار في عالم الفن؛ فبكم أظهر وأقدم أفضل الأدوار الفنية، وأسهم في توصيل أجمل ترجمة لواقع الحياة التي نعيشها، وإن شاء اللّه أكون دائماً على قدر هذه الثقة الكبيرة».

كما وجّهت روان شكرها لمجلة «سيدتي»، وكافة القائمين على الاستفتاء، والنقاد والكُتّاب الذين شاركوا في «أوسكار سيدتي 2020».


روان مهدي

كارمن بصيبص

كارمن بصيبص: نشرت صورة للجائزة مع قلوب

الفنانة اللبنانية كارمن بصيبص عبّرت عن شكرها لـ«سيدتي» عقب تتويجها بجائزة أفضل «ديو تمثيلي عربي» مناصفةً مع الفنان التونسي ظافر العابدين؛ حيث نشرت صورة للجائزة عبر حسابها على «إنستغرام» مع وضع علامة قلوب أسفل الجائزة.

جو طراد: كان حُلماً وتحوّل إلى حقيقة

علّق الفنان اللبناني جو طراد من خلال تصويره فيديو خاصًا به، على فوزه بجائزة «أفضل ممثل عربي شاب»، عن دور خليل الذي لعبه في مسلسل «عروس بيروت»؛ قائلاً: «أتقدم بالشكر من الجمهور والنقاد على ثقتهم بي واختياري «أفضل ممثل عربي شاب»، وأعدهم دائماً بتقديم الأفضل لكي أظل عند حسن ظنهم. كما أتقدم بالشكر من موقع «سيدتي»؛ لأنه من المواقع العريقة والرائدة في الوطن العربي، التي تحرص منذ سنوات طويلة على متابعة الفنانين العرب، ومكافأتهم عبر جائزة «أوسكار سيدتي»، والفنان يفرح كثيراً عندما يجني ثمار تعبه تقديراً من الجمهور والنقاد والصحافة».

وأضاف جو طراد قائلاً: «أنا سعيد جداً بالاستفتاء الذي قامت به «سيدتي» على مستوى الوطن العربي، وبفوزي بأوسكار «أفضل ممثل عربي شاب»، هو كان حُلماً وتحوّل إلى حقيقة، وأنا أشكر كل فرد في الوطن العربي أحبني وبذل جهداً للتصويت لي ودعمي؛ كما أشكر أعضاء لجنة تحكيم «سيدتي» فرداً فرداً، هو شعور جميل جداً أحببت أن أشارك الجمهور به، وأتمنى أن أكون قد دخلت قلوبكم من خلال شخصية خليل التي أتعبتني، وإن شاء الله أستطيع أن أواصل تقديم كل ما هو جميل لأنكم تستحقون». يشار إلى أن جو طراد، قد شارك بالجزأين الأول والثاني من مسلسل «عروس بيروت»، بشخصية خليل.



جو طراد

آسر ياسين: جائزة «سيدتي» تحمل طابعاً خاصاً لي

عبّر الفنان المصري آسر ياسين عن سعادته بحصوله على جائزة أفضل «ديو تمثيلي عربي»، واعتبر الجائزة أفضل تكريم حصل له عن مسلسل «بـ100 وش».

وصرّح آسر بأنه يعتزّ بهذا التكريم من مجلة فنية عريقة ورائدة في الإعلام العربي والرقمي، وهو يتابعها على الدوام ويكنّ لها حباً في قلبه؛ ويعدّها تحمل طابعاً خاصاً من الشعور بالسعادة متمنياً أن تنال أعماله إعجاب الجمهور المصري والعربي على الدوام.

وأضاف أنّ هذا التكريم هو الثاني بعد استفتاء«سيدتي» رمضان الماضي الذي سَعد به أيضاً وقت صدور نتائجه حيث حصل فيه على أفضل ممثل عن دوره في مسلسل «بـ100 وش».



آسر ياسين

خالد أنور: شكراً لتقديركم وأتمنى تقديم الأفضل دائماً

توجه الفنان المصري الشاب خالد أنور بالشكر للمجلة عقب تتويجه بجائزة أفضل «ممثل عربي شاب» في استفتاء جوائز «أوسكار سيدتي 2020»، متمنياً أن يقدم أعمالاً تنال إعجاب الجمهور الذي أعطاه المحبة والدعم والثقة بأن يقدم لهم أفضل ما لديه من طاقة فنية.

وقال خالد في تصريح للمجلة عقب التتويج بـ«أوسكار سيدتي» عن عام 2020: «شكراً على ثقتكم الغالية ومحبتكم لي، فأي تتويج أو تكريم يعطي الممثل الثقة ويلقي عليه مزيداً من المسؤولية بأعماله القادمة بأن تكون ذات جودة وأن ينتقي اختياراته وأن يعطي أفضل ما لديه من موهبة وطاقة لتحظى أعماله دائماً بإعجاب الجمهور».

OSCAR SAYIDATY 2020

أوسكار سيدتي 2020



خالد أنور

علي الحجار:
مشروع غنائي جديد يجمعني بـ محمد منير

تتعطل الحياة وتغلق المسارح أبوابها، لكن صوت علي الحجار لا يتوقف عن التحليق عالياً، فهو مثل الطائر الحر الذي لا يمكن منعه عن الطيران، وعندما اضطر الجميع بسبب أزمة فيروس كورونا إلى المكوث في البيوت والتزام الحذر من التجمعات، راح صوت الحجار يصدح في الفضاء الإلكتروني محققاً نجاحاً لافتاً. لم يترك الحجار مجالاً لـ«الكورونا» بأن تعطل الفنان بداخله، فقد حوّل أزمة الجائحة لفرص يعيد من خلالها اكتشاف نفسه في مناطق موسيقية جديدة. فقد انتهز فترة الحجر المنزلي للتحضير لألبومه الغنائي الجديد الذي يضم مفاجآت عديدة كما أكد في حواره لـ«سيدتي».

القاهرة - بوسي عبد الجواد

أغلقت المسارح وتم تعليق الحفلات الغنائية لاحتواء جائحة كورونا لكن علي الحجار لم يكف عن الغناء. فهل وجدت في الإنترنت ملاذاً للتنفيس عن طاقتك الغنائية؟

الغناء بالنسبة لي هو الهواء الذي أتنفسه، ولأن الإنسان لا يستطيع العيش بدون الهواء فأنا لا أستطيع أن أعيش بدون الغناء. ولذلك، عندما اضطررنا جميعاً بسبب أزمة فيروس كورونا إلى المكوث في بيوتنا والتزام الحذر من التجمعات وبالتالي عدم إقامة الحفلات، أحسست مع مرور الوقت بأني قد أفقد قدرتي على التنفس والحياة بالشكل الطبيعي الذي تعودت عليه دائماً من خلال الغناء في حفلاتي الشهرية، ثم وجدت أن الله قد أنعم علينا بالعلم والتطور الذي كان جزءًا منه القدرة على التواصل الاجتماعي عن طريق الإنترنت، وأنه يمكنني إقامة حفلاتي بشكل سهل وطبيعي ومباشر أمام جمهوري الذي تعوّد على حضور حفلاتي بأن أذهب إليه وأغني له في بيته عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت. واستطعنا أنا وعدد قليل من أفراد فرقتي الموسيقية أن نقيم هذه الحفلات بالاستوديو الخاص بي.

نجحت الفكرة بشكل كبير لدرجة أن زادت نسبة جمهور المشاهدين أضعاف من كانوا يأتون إلى قاعة المسرح، واستمرت الحفلات أونلاين حتى صدر قرار الدولة باستئناف الحفلات والأنشطة الفنية مرة أخرى بنسبة 25 ٪، وبمرور الوقت أصبحت 50 ٪.

كورونا والألبوم الجديد

حرصت على المشاركة في مهرجان الموسيقى العربية بدورته الاستثنائية التي تحمل رقم 29. هل اختلفت الأجواء في زمن كورونا مقارنة بالدورات السابقة؟

في الوقت الذي اضطرت فيه دول عظمى مثل روسيا وأميركا ودول أوروبا لإصدار قرارات بإغلاق المطاعم في المساء وكذلك أماكن السهر الليلية خوفاً من انتشار فيروس كورونا، حرصت وزارة الثقافة المصرية بقيادة الدكتورة إيناس عبد الدايم، على إطلاق الدورة التاسعة والعشرين من مهرجان الموسيقى العربية لقيمته ورسالته التي تهدف إلى





تعلمت احترام
الكلمة وأن
أجعلها تخدم
فن الغناء،
وأقسمت بألا
يكون غنائي
لمجرد الشهرة
وجمع المال

إحيـاء التـراث الغنائي العربي، حيـثُ يتيح المهرجان الفرصـة للفنانين العرب المشـاركة لإحيـاء تراثهم الغنائي. وإذا تحدثنا عن الاختلاف بالتأكيد كان هناك بعـض التغيـرات التي طـرأت على شـكل المهرجان حيـثُ قـررت إدارة المهرجـان نقلـه هـذا العـام من المسرح الكبير بدار الأوبرا المصرية لمسرح النافورة المكشـوف للسـيطرة على جائحة كورونـا، ولكن أنا شـخصياً لا أعير اهتماماً بالشكل والمكان، فقيمة أي مهرجـان تقاس بما يقدمه وليس بشـكله أو مكانه. وبفضل التـزام الجمهور والمطربين والموسـيقيين باتبـاع الشـروط الاحترازية وتطبيق فكـرة التباعد، نجحت تلك الحفلات بشكل رائع والحمد للّه لم نسمع حتى الآن عن شـخص أصابه الفيروس بسبب حفلة من حفلات دار الأوبرا المصرية.

انتهزت فرصة الحجر المنزلي لتنفيذ ألبومك الجديد. ما المفاجآت التي يحتويها الألبوم مثلما عاهدتنا في ألبوماتك السابقة؟

الألبـوم الجديـد يضـم 14 أغنية معظـم كتّاب هذه الأغاني وملحنيهـا وموزعيها من الشـباب منهم من تعاونـت معهـم من قبـل ومنهم من أتعـاون معهم للمـرة الأولى، وبعد رحلة بحث كبيرة تم الاسـتقرار مع فريق العمل على أشـكال جديدة من الموضوعات الغنائيـة وكذلك طريقـة مختلفة إلى حـد كبير في شكل الألحان والتناول الموسيقي هذه المرة سيكون مختلفاً.

أغاني المهرجانات هل تتعارض مع مبادئ علي الحجار الفنية؟

سـأكون دائماً ضد قرارات العزل أو المنع لأي شخص يمـارس مهنـة الغنـاء مادامـت تتوافر فـي أغنياته العناصر المطلوبة لفن الأغنية وهي ببساطة الكلمة الجيـدة واللحـن المناسـب، ولكن عندما أسـتمع إلى أغنية تخاطب الغريزة أو بهـا ألفاظ إباحية أو جارحة أرى أنها تدنـس ثوب الفن. ولذلك، عندما اسـتمعت لبعـض مقاطع من أغاني المهرجانـات التي تمتلىء بالألفاظ والمعاني الإباحية اسـتنكرت أن يندرج هذا اللون تحت مسمى أغنية أو أن نقرنه بكلمة الفن.

كنت محظوظاً

بعد رحيـل عمالقـة الموسـيقى والغنـاء، هل تجد صعوبة في إيجاد الكلمة التي تستفزك لتقديمها؟

لقد كنـت محظوظاً جـداً، بالعمل مع كبار الشـعراء أمثال عبد الرحمن الأبنودي وسيد حجاب وأحمد فؤاد نجم ومـن قبلهم فـؤاد حداد وصـلاح جاهين وعبد الرحيـم منصـور، ولكن مصـر دائمـاً ولّادة ومليئة بالشـعراء والملحنيـن والمطربين الشـباب في كل قراهـا ومحافظاتهـا. وقد لمسـت هذا بشـكل كبير عندمـا وجهت دعـوة منذ أربع سـنوات لكل من يرى في نفسـه موهبة الغناء أو الشعر أو الموسيقى بأن يقدم لنا مقطعاً من إنتاجه وتلقيت ما يزيد عن ألفي رسـالة بها ما يجعلنا نـردد بمنتهى الثقـة مصر أم الفنون.

سمعنا عن تحضيرك لمشـروع فني جديد مع الكينج محمد منير. ما حقيقة ذلك؟

غنينا معاً في حفل غريب من نوعه أنا والملك محمد منيـر. هـو حفـل غريـب لأن كلاً منّا غنـى في هذا الحفل أغاني الآخر ونجح الحفل بشـكل بديع، ولكن الجمهـور حرم من رؤية هذا الحفل المميز جداً، لأنه كان قد أقيم بمناسـبة افتتاح قناة تلفزيونية توقف نشـاطها سـريعاً، واتفقنا أنا ومنير يوماً على غناء «دويتـو» يجمعنـا سـوياً، وتذكرنا وقتها كيـف أننا كنـا قد اتفقنا على الاشـتراك في غنـاء ألبوم كامل فـي بيت الصديـق الإعلامي محمود سـعد منذ أكثر من عشـرين عاماً وحالت ظـروف كل منا دون تنفيذ هـذا الألبوم. ولكن، هذه المـرة، تحدثت مع صديقنا الشـاعر بهاء جاهين في كتابة هذه الأغنية وقد أتم كتابتها بالفعـل بموضوع لطيف جداً لم يتم تلحينه للأسـف حتى الآن وتوقف المشـروع بشـكل مؤقت، ولكـن أنا ومنير مازلنا متحمسـين للفكرة وأرجو أن تتم عن قريب بإذن اللّه.



رفض والدي أن أحترف الغناء

لو عدنا للوراء. ما رد فعل والدك عندما قررت اقتحام مجال الغناء؟

في البداية، رفض والدي أن أحترف الغناء خوفاً عليّ من المعاناة التي سأجدها مع الوسط الفني، سألته حينها لماذا ترفض دخولي المجال الفني الآن وقد كنت تعلمني الموسيقى وأصول الغناء طوال حياتي معك؟ فكان رده: «علمتك الفن لأرتقي بذوقك لكي تكون إنساناً محترماً يعرف كيف يتعامل مع الناس باحترام». ولأن أبي اهتم أيضاً بأن أحفظ القرآن الكريم فقد تعلمت احترام الكلمة وأن أجعلها تخدم فن الغناء، وأقسمت بألا يكون غنائي لمجرد الشهرة وجمع المال بل الأهم أن تتوافر في أغنياتي معان نبيلة وسامية لا تخاطب الغرائز بل تخاطب العقل والوجدان.

حسام مصطفى شبيه عمرو دياب:
هذا ما فعله «الهضبة» عندما شاهدني

عمرو دياب

أصبح حسام مصطفى شبيه عمرو دياب حديث الناس و«السوشيال ميديا»، للشبه الكبير بينه وبين «الهضبة» في الشكل حتى بات يُعرف بـ«شبيه عمرو دياب»، ذلك الشبه الذي كان سبباً في اختياره من قبل شركة إنتاج، لمشاركة «الهضبة» إعلانه الأخير الذي ظهر في بداية عام 2021 ليقوم حسام بدوره في مرحلة شبابه حتى ظنّ البعض أنه «الهضبة» بالفعل. عشق صوت عمرو دياب منذ طفولته في أوائل التسعينيات، التقينا حسام مصطفى وسألناه:

القاهرة ـ هبة خورشيد

منذ طفولتك تحرص على شراء شرائط «الهضبة»، متى شعرت بأن ملامحه قريبة الشبه منك؟

في سن المراهقة، بدأ شكلي وملامحي تقترب منه، فأنا منذ طفولتي حريص على شراء شرائط عمرو دياب، أعشق أغانيه وخاصة «ما بلاش نتكلم في الماضي» و«حبيبي يا نور العين»، فقد كانت تستهويني أغانيه وتمس قلبي كثيراً، وكنت معجباً بملابسه وتسريحة شعره.

هل حضرت إحدى حفلاته؟

لم يحالفني الحظ أن أحضر حفلات «الهضبة» لأسباب مادية وشخصية، فكنت أكتفي بتسجيل أغانيه فيديو وأكررها وأعيدها لأشاهدها كثيراً. وكنت دائماً أتمنى أن أراه في الواقع، وأن يوقع على أوتوغرافي الخاص بخط يده أو ألتقط صورة معه. وكان لديّ شعور قوي بأنني سأقابله في يوم من الأيام.

تحقيق الحلم

وكيف تحقق الحلم؟

أنا خريج معهد حاسب آلي، وأعمل في مجال الكمبيوتر، وأبلغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً ومن خلال صفحتي على فيسبوك كنت أنشر بعض الصور الشخصية لي، وكان بعض الأصدقاء يقولون لي: «أنت شبه عمرو دياب»، ووصلت صوري عن طريق بعض الناس على فيسبوك لجروب عمرو دياب، ولم أكن أعلم أن هناك جروب للهضبة، من هنا جاءت شهرتي وأطلقوا عليّ شبيه عمرو دياب، وبدأ معدو البرامج في القنوات الفضائية يتصلون بي ويستضيفونني في البرامج، وكان بعضهم يبحث عني على جوجل بعنوان شبيه عمرو دياب. وهذا أتاح لي أن أشترك في إعلانات عمرو دياب، فكان الإعلان الأول لي في رمضان 2019 «يلا نجمع حبايبنا»، فقد كانت الشركة المنتجة للإعلان تبحث عن شبيه لعمرو دياب يقوم بدوره في فترة الشباب، وهو يلعب كرة مع أصدقائه في بورسعيد. وعندما بحثت الشركة على جوجل باسم شبيه عمرو دياب وجدوا صوري وعرضوها على «الهضبة» فوافق على الفور. وكانت الفرصة الأولى لي، ولكن لم أقابل «الهضبة» في هذا الإعلان، وظنّ الجمهور أنني عمرو دياب في فيديو قديم له مع أصحابه.

وكيف أعددت نفسك للإعلان الثاني مع عمرو دياب، والذي ظهر في أوائل هذا العام في تقديمك لأكثر من لوك للهضبة في أغنياته وخاصة في فترة التسعينيات؟

عرضت عليّ الشركة المنتجة الاشتراك في الإعلان فوافقت على الفور، وقمنا بالتحضير لمدة 6 أيام لتجهيز الإكسسوارات والملابس والشعر المستعار،

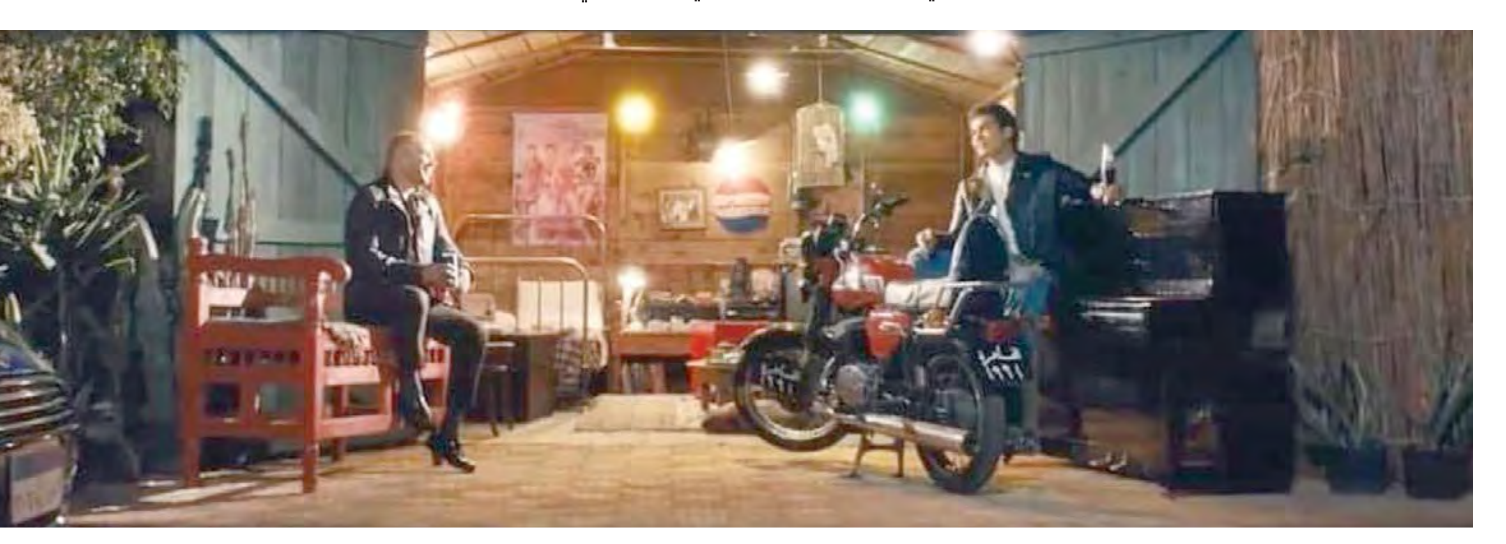


حسام مصطفى كما ظهر في الإعلان بـ«لوك» عمرو دياب في أغنية «تملي معاك»

وكنا نجري كل يوم بروفات لأكثر من لوك لأغاني عمرو دياب، وكنت أقوم بعمل الماكياج واللوك الخاص بكل أغنية وأرتدي ملابسها، وأحياناً كنت أصور في اليوم الواحد ثلاثة لوكات لثلاث أغانٍ.



ظهر حسام مصطفى في الإعلان بـ«لوك» عمرو دياب في أغنية «حبيبي يا نور العين»



حسام مصطفى وعمرو دياب في الإعلان الذي جمعهما سوياً

لقائي بعمرو دياب

وكيف كان لقاؤك بـ«الهضبة» عمرو دياب؟
لم يحدث أن جلست معه أيام البروفات أو قبل التصوير، فأنا قابلته فقط يوم تصوير المشهد الذي جمع بيننا.
وكيف كان رد فعله عندما شاهدك؟
نظر لي نظرة استمرت دقيقة واحدة عبرت عن إعجابه الشديد بشكلي الذي يشبهه إلى حد التطابق، وقال: «ذكرتني بنفسي وأنا شاب». وأثناء المشهد الذي جمع بيننا كان يوجهني كثيراً، أي أن حديثنا كان خاصاً بالعمل فقط، عمرو دياب في وقت التصوير يكون قليل الكلام جداً، ما يعنيه عمله فقط، ويكون في حالة تركيز شديدة، وهذا هو سر نجاحه، وأنا أيضاً لا أتكلم كثيراً، أركز في عملي فقط. فلم يكن بيننا أي حديث عن أي موضوعات شخصية أو عامة.
كيف كان رد فعل والدك ووالدتك بعد عرض الإعلان؟
كانا سعيدين جداً، لأنها كانت مفاجأة بالنسبة لهما، فقد تعمّدت ألا أخبرهما بأنني أصوّر إعلاناً مع عمرو دياب؛ حتى تكون مفاجأة لهما.
أنت الآن شخصية مشهورة على «السوشيال ميديا»، هل تحب الشهرة والنجومية؟
لا أحب الشهرة أو النجومية، أنا قدمت هذا الإعلان لحبي الشديد لعمرو دياب، لكن لا أحب أن تسلط عليّ الأضواء أو أكون شخصاً مشهوراً.

أكثر لوك متطابق

ما أكثر لوك شعرت فيه بأنك تشبه «الهضبة» إلى حد التطابق؟
اللوك الخاص بأغنيات «تملي معاك، ومـا بلاش نتكلم في الماضي، وأيامنا، وحبيبي يا نور العين».
وهل ستستمر في الفن؟
إن عرضت عليّ أعمال مناسبة سواء تمثيل أو إعلانات. أتمنى تمثيل دور عمرو دياب في قصة حياته، والتي ستقدم على إحدى المنصات العالمية، وقد أخبرني الإنتاج بأنني مرشح لذلك، ولكن إلى الآن لا يوجد أي شيء رسمي.
هل قال لك البعض إنك ستحقق نجومية وسيغار منك «الهضبة» ويحاربك؟
«عمرو دياب في منطقة تانية خالص»، لن يتكرر وأي أحد قبله أو بعده لن يحقق نجاح «الهضبة» وأنا وغيري لن نكون نقطة في بحر عمرو دياب، وأرى نفسي شخصاً عادياً جداً و«أقل واحد». ربنا حكمته كبيرة أن يجعلني شبيهاً لفنان غير عادي وقد عوضني الله سنين تعب وشقاء كثيرة في حياتي. أنا راض حتى لو قدمت هذين الإعلانين لا غير، ويكفيني ذلك.



تحدّيات تواجه المصابين جرّاء جائحة «كورونا»

في اليوم العالمي للسرطان الواقع في 4 فبراير (شباط) من كلّ عام، تتكثّف حملات «منظّمة الصحّة العالميّة»، مع الحكومات ومنظّمات المجتمع المدني والأفراد والمجتمع الدولي، الهادفة إلى رفع التوعية حول السرطان بأنواعه، وأهميّة الكشف المبكّر عنه، لغرض إنهاء الإجحاف الناجم عن المعاناة منه، والتخفيف من مصابيه وضحاياه، الذين يعدّون بالملايين. وتزداد التحدّيات التي يواجهها مصابو السرطان راهنًا، مع الحجر الوقائي المفروض لمنع العدوى بفيروس «كورونا»، ما يؤخّر تلقيهم العلاجات أو حتّى الكشف المبكّر.

بيروت ـ ماغي شمّا

معلومٌ أن السرطان هو المُسبّب الأوّل المسؤول عن الوفيات في الدول المتقدّمة. لذا، تتركّز الوقاية من أنواعه المختلفة، حسب الطبيب والباحث في الأمراض السرطانيّة، والاختصاصي في السرطان الوراثي د. هامبيك رفايل كوريه على الآتي:

| الوقاية التي تتعلّق في إجراء تعديلات على نمط الحياة ليصبح أكثر صحّةً، وذلك عن طريق اتباع نظام غذائي سليم والمداومة على أداء الرياضة والإقلاع عن التدخين، العادة السيّئة التي تمثّل سببًا رئيسًا من مسبّبات سرطانات عدة، لا سيّما سرطان الرئة، من دون الإغفال عن نسبة تلوّث الهواء المقلقة في بعض الدول، النسبة المسؤولة عن رفع إصابات السرطانات فيها.

| الكشف المبكّر، وفي هذا الإطار ثمّة اختلافات بين الذكور والإناث؛ ففي صفوف الرجال، وابتداءً من سنّ الخمسين، عليهم الخضوع إلى اختبار المستضد البروستاتي النوعي PSA، والأخير هو إنزيم بروتيني قادر على تفكيك البروتينات الأخرى، ويوجد بنسبة مرتفعة في أنسجة البروستات والسائل المنوي، كما لفحص المستقيم بالإصبع، وذلك للكشف عن احتمالية الإصابة بسرطان البروستات. إلى ذلك، هناك


الدكتور هامبيك رفايل كوريه

فحص البراز المناعي الكيميائي FIT السنوي للكشف عن سرطان القولون والمستقيم، فضلًا عن التنظير الداخلي للأمعاء الذي يكشف عن سرطان القولون، في صفوف الرجال. علمًا أن بعض الجمعيّات الطبيّة الأميركية دعت منذ سنة إلى أن يجري كلّ رجل في سنّ الخامسة والأربعين التنظير الداخلي للأمعاء، وليس في سنّ الخامسة والخمسين، كما كان معتمدًا في السابق.

في صفوف النساء، صورة الثدي الشعاعية ضروريّة، ابتداءً من سنّ الأربعين، وذلك لمرّة في كلّ عام، للكشف المبكّر عن سرطان الثدي، فضلًا عن فحص الزجاجة لتتبع أية مشكلة في عنق الرحم، المشكلة التي يمكن أن تتحوّل إلى سرطان أو لتقفّي أثر حالة سرطانيّة معلنة، وذلك للنساء المتزوّجات الناشطات جنسيًّا. أضف إلى ذلك، وعلى غرار الرجال، هناك داع لفحص البراز المناعي الكيميائي FIT السنوي للكشف عن سرطان القولون والمستقيم في صفوف النساء، فضلًا عن التنظير الداخلي للأمعاء الذي يكشف عن سرطان القولون، منذ سنّ الخامسة والأربعين حسب التوجيهات الطبيّة الجديدة، أو في سنّ الخمسين حسب دراسات أخرى.

الجائحة تزيد حالات السرطان سوءًا

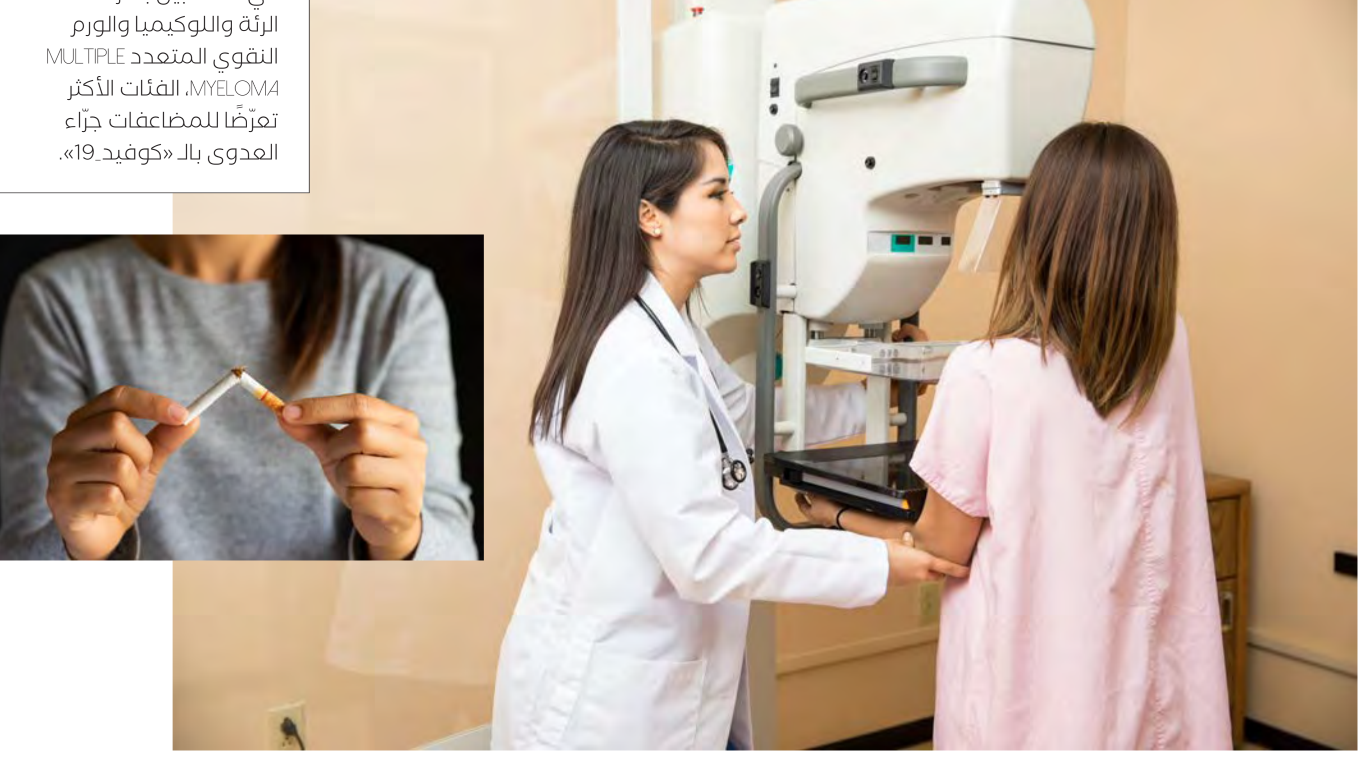
يأسف د. كوريه في حديثه إلى «سيدتي» لتراجع عدد الفحوص المبكّرة، ولإهمال غالبيّة الناس صحتهم، منذ انتشار جائحة «كورونا»، مضيئًا على قلق أطبّاء متخصّصين كثيرين، بعد اكتشافهم حالات السرطان في مراحل متقدّمة أكثر، مقارنةً بسنوات سابقة على انتشار «كورونا». فالجائحة تؤخّر غالبيّة الناس عن قصد العيادات الطبيّة أو المشافي، خوفًا من الإصابة بالـ«كوفيد 19». ومعلوم أن الهدف من الكشف المبكّر هو اكتشاف الورم السرطاني، قبل استفحال الحالة أو عوارضها المتقدّمة، وذلك للوصول إلى مرحلة الشفاء التامّ.

من جهةٍ ثانيةٍ، يثير د. كوريه أمر خشية المصابين بالسرطان من الذهاب إلى المراكز الطبّية لتلقي العلاج المتعلّق، لتلافي العدوى بالوباء. وفي هذا الإطار، كانت دراسة صادرة من «جامعة القديس يوسف» و«مستشفى أوتيل ديو دو فرانس» ببيروت، بيّنت أنّ غالبية المصابين بالسرطان، ومنذ الإعلان عن الإصابة الأولى في لبنان (شباط 2020)، قالوا إن الخوف من «الفيروس التاجي» يحول دون ذهابهم إلى المراكز المتخصّصة لتلقّي العلاج.

لذا، يشدّد د. كوريه، أنّه رغم المخاطر المحدقة بالعالم جرّاء وباء «كورونا»، هناك أهميّة قصوى لإجراء كل فرد، الفحوص الطبّية الدوريّة، بالتنسيق مع الطبيب الشخصي، لتلافي التعرّض لأمراض أكثر خطورة كالسرطان، وذلك مع الالتزام بسبل الوقاية من فيروس «كورونا» (ارتداء كمامة الوجه والحفاظ على التباعد الاجتماعي وتعقيم اليدين بالمطّهرات).

دخول مراكز الإنعاش بعد العدوى

يشكو المصابون بالسرطان، مهما كان نوعه، من مشكلات في المناعة، بيد أنهم ليسوا معرّضين أكثر للإصابة بالـ«كوفيد_19»، مقارنة بالأفراد السليمين، في حال حرصهم على الوقاية من الفيروس، والتزامهم بالحجر المنزلي. ولكن الخطورة تطال مصابي السرطان، بعد التقاط العدوى، وترجع إلى المضاعفات التي يتسبّب بها فيروس «كورونا» في أجسامهم، ما يلزمهم دخول مراكز الإنعاش، ويرفع خطر الوفاة في صفوفهم، بعد الإصابة. ويزداد الأمر سوءًا في فئة المصابين الذين يتلقّون العلاجات الكيميائيّة، كما في المصابين بسرطانات الرئة واللوكيميا والورم النقوي المتعدد MULTIPLE MYELOMA، الفئات الأكثر تعرّضًا للمضاعفات جرّاء العدوى بالـ «كوفيد_19».





حمية الشوربة
ودورها في خفض الوزن

أطباق الحساء الساخن مرغوبة في الشتاء، يتناولها البعض في كلّ وجبة رئيسة، في إطار حمية محدودة الأيّام، هدفها المساعدة في إنقاص وزن الجسم، سريعًا. فما هي مكوّنات حمية الحساء؟ وهل من نسخ عدّة من الحمية المذكورة؟ وهل تنجح حقًّا في مساعدة متتبعها، على صعيد التغذية الصحيّة والرشاقة؟

بيروت - ماغي شمّا



ثمّة أنـواع عدة من حمية الحسـاء، وهي تمتدّ مـن سـبعة أيّام حتّـى أربع عشـرة منهـا، مع وعـود لمتتبعيها بخسـارة أربعـة كيلوغرامات من الوزن، حتّى سـبعة منهـا. وبالطبع، تنهي حمية الحساء، بأنواعها، متتبعيها عن تناول أي طبق من الحسـاء، مضافًا كريمـا الطهي إليه، لسـعرات الصنف المذكـور الحراريّـة الكثيرة، ودهونه الوافرة. وبالمقابل، هي تشـجّع على تناول حسـاء منزليّ الصنـع (أو معلّب) يحتوي على الخضراوات والبروتين.

حمية حساء الملفوف

حمية حسـاء الملفوف هي الأكثر شـيوعًا بين حميات الحساء، وهي تدعو متتبعيها إلى تناول حساء الملفوف والخضراوات الأخرى منخفضة النشويات، وذلك لسبعة أيّام.

بالإضافـة إلى الحسـاء، يمكن لمتتبـع الحمية المذكـورة تناول حتّـى صنفين مـن الأطعمة منخفضـة السـعرات الحراريّة، مثـل: الحليب الخالي من الدسـم أو الخضـراوات الورقيّة في اليـوم، وذلـك عنـد الشـعور بالجـوع. ويزعم أنصـار الحميـة المذكورة أنّها تخسـر متتبعها حتّـى 5. 4 كيلوغرامًا من وزن الجسـم، خلال سبعة أيام.

حمية حساء الدجاج

تمتـدّ حمية حسـاء الدجـاج على سـبعة أيّام؛ وتدعـو متتبعيها إلـى تناول حسـاء الدجاج في كلّ وجبـة (مـا عـدا وجبـة الفطـور). أمّـا في الأخيرة فيمكن الاختيار بين الأطعمة منخفضة السعرات الحراريّة الآتية: الزبادي قليل الدسم والجبن قليل الدسم والحبوب الكاملة (أو الخبز) والفواكـه الطازجة. ومن خلال تناول الحسـاء المذكور، يزعم أنصار هذه الحمية أنّها تساعد في الحدّ من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، إذ هي تشعر متتبعيها بالامتلاء.

ومعلومٌ أن حساء الدجاج منخفض في سعراته الحراريّـة والكربوهيـدرات، لأنّـه مصنـوع مـن المرق والدجـاج المطبـوخ ومجموعة من الخضراوات غير النشـويّة، بمـا في ذلك الجزر واللفـت والبروكولي والكرنـب، بالإضافة إلى التوابل.

حمية حساء الكيتو

تسـتهدف هذه الحمية الأفـراد، الذين يتبعون نظـام الكيتو (أو أي نظام غذائي آخر منخفض الكربوهيدرات)، مع وعد بخسـارة حتّى خمسة كيلوغرامات من وزن الجسم خلال خمسة أيّام. وكمـا هي حـال حميـة الـ«كيتو»، فإن نسـخة الحسـاء منها عبارة عن نظام غذائي منخفض فـي محتـواه مـن الكربوهيـدرات، وعـالٍ في الدهون، ومتوسّـط في محتـواه من البروتين. يوفّـر البرنامـج مـن 1200 سـعرة حراريّـة فـي اليـوم حتّـى 1400 منهـا، مـع الحـدّ من الكربوهيـدرات حتّى 20 غرامًا منها في اليوم، كما من المكسّـرات ومنتجات الألبان والمحليات الصناعية.

يوصي نظام حساء الكيتو الغذائي بتناول وجبة الفطـور عينهـا كلّ يـوم، أي البيـض والزبدة والأفـوكادو والقهوة غير المحلّاة. كما يسـمح النظـام أيضًـا بتناول وجبـة خفيفة منخفضة الكربوهيدرات وعالية الدهون، مثل: الكرفس مع سلطة التونا...

في وجبات اليوم الأخرى، تدعو الحمية متتبعيها إلى تناول حتّى أربعة أكواب من حسـاء الكيتو، مقسـمة بين الغداء والعشـاء. تتضمّن وصفة الحساء المكوّنات الآتية: الدجاج وزيت الزيتون والطماطـم المجففة فـي الشـمس والفطر، وغيرهما من الخضراوات والأعشـاب منخفضة الكربوهيدرات.



اختصاصيّة التغذية سحر جمال الصمد

رأي اختصاصيّة التغذية

«هـل حمية الحسـاء فعّالـة في إنقاص الـوزن؟»؛ سـؤال حملته «سـيدتي» إلى اختصاصيّـة التغذية سـحر جمال الصمد، فأجابت عنـه، قائلةً إنّ «بعض الدراسـات يربـط بيـن دور وجبة الحسـاء فـي زيادة الشـعور بالامتـلاء، وبالتالي في التقليـل من عدد السـعرات الحراريّـة المتناولة في اليـوم»، موضّحةً أن هناك حاجة إلى دراسـات أكثـر تركيزًا حول حمية الحسـاء، وطويلـة الأجـل، للتأكيـد علـى الفوائـد المحتملة للحمية المذكورة، بأنواعها.

من جهةٍ ثانيةٍ، تلفت الصمد إلى أنّ تناول الحسـاء في معظم الوجبات، وعلى مدى أسـبوع فأكثر لم يثبت أنه يقلـل من خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائـي، والأخيرة عبارة عـن مجموعة من الحالات التـي تزيد من خطـر الإصابة بأمـراض القلب والنوع الثاني من السكّري.

وتدعـو اختصاصيّـة التغذيـة قارئـات «سـيدتي»، الراغبات فـي اتباع هذه الحمية، إلـى أن يضعن في حسـبانهن أنه على غـرار الأنظمـة الغذائية الأخرى منخفضـة السـعرات الحراريّـة، فإن حمية الحسـاء تفقد متتبعها حتّى خمسة كيلوغرامات فأكثر من وزن الماء من جسمه، وليس من الدهون. وتسلّط الصمد الضوء على اسـتعادة الـوزن المفقود بعد وقـف اتباعها أي بعد أسـبوع أو زوجين منه، إلا إذا كان متتبـع الحميـة قـادرًا على الانتقـال إلى نظام غذائي أكثر استدامة لفقدان الوزن.

إلى خسارة الوزن، تشتمل الفوائد الأخرى المحتملة جـرّاء اتبـاع حمية الحسـاء، الزيادة في كـمّ الألياف المتناول في اليوم، وكذا هو الأمر في شـأن الماء، كمـا التشـجيع علـى الأكل النباتـي. لكـن، تخلـص الصمد إلى أن أية حمية قصيرة الأجل لن تكون لها فوائد على الصحة على المدى الطويل.



شكوى تتردّد في صفوف الآباء والأمهات

طفلي يعصي الأوامر

تتردّد شكوى الأمّهات والآباء من أبنائهم وبناتهم المتمرّدين منذ سنّ صغيرة؛ الأطفال الذين يعصون الأوامر، واللامبالين بطلبات أهلهم، ولو أنّهم يدركون في قرارة أنفسهم أنّهم يخطئون!

بيروت - ماغي شمّا



تتعدّد المشكلات السلوكيّة في حياة الطفل، وفق مجموعة من العوامل النفسيّة والجسديّة، فضلًا عن عوامل أسريّة ومدرسيّة. وفي هذا الإطار، توضّح الاختصاصيّة في علم النفس، والناشطة الاجتماعيّة والميدانيّة في جمعيّة «لنعمل من أجل المفقودين» مايا عباس فقيه، لقارئات «سيدتي» من الأمّهات أنّ لكلّ مشكلة من هذه المشكلات أسبابًا، وطرقًا معيّنة في التعامل مع الطفل، ليستطيع الأهل حلّها. وبين المشكلات السلوكيّة الخاصّة بالأطفال، المشكلات التي تشعر الأهل بالتذمّر والسخط، مشكلة تمرّد الفئة العمريّة الصغيرة على الأوامر والقوانين والتوجيهات الصادرة من ذويهم، مع علم الأطفال بأن ما يقومون به خطأ.

وبالطبع، يتذمّر الأهل من ذلك، ويحبطون. فما هي أسباب مقاومة الأطفال أوامر الأهل، وطلباتهم؟ وهل هي ناتجة من اضطراب سلوكي في عمر الطفولة؟

منذ عمر السنتين

منذ عمر السنتين، تبدأ علامات العناد بالظهور في سلوك الطفل، وقد تلازمه حتّى السابعة، ليُطلق على المرحلة العمريّة المذكورة وصف «سنّ المقاومة».

تختصر المرحلة بأن الصغير يميل إلى رفض كلّ التعليمات الموجّهة له أو تنفيذ الطلبات، لأنّه يحتاج إلى الشعور بأن لديه بعض القوة التي يرغب في إبرازها أمام والديه، أو إلى لفت نظرهما، أو حتّى العناد من أجل إشباع رغبة مؤقتة، أو ببساطة لأنّه يريد اكتساب مهارات أخرى في الوقت عينه الذي يطلب إليه تنفيذ أمر ما. وفي هذا السياق، تشدّد فقيه أن على الأهل، في مواجهة الطفل المقاوم تعليماتهما، ألّا يلجأوا إلى الصراخ والتعنيف البدني لتقويم السلوك، بل إلى ضرورة اعتماد طرق سليمة في التواصل مع الطفل في الأساس، لحثّه على الإصغاء إليهما، وأولّها نبرة الصوت، وانتقاء تعابير ملائمة لعمره، مع لغة جسد سليمة، فكلّها عوامل تساعد في التواصل السليم مع الطفل، ثمّ الحزم في النبرة إذا أراد المربي أن ينفّذ الصغير أوامر معينة سبق أن رفضها.

منذ عمر السنتين، تبدأ علامات العناد بالظهور في سلوك الطفل، وقد تلازمه حتّى السابعة، ليُطلق على المرحلة العمريّة المذكورة وصف «سنّ المقاومة»

من جهةٍ ثانيةٍ، تدعو فقيه الأبوين إلى استخدام الكلمة الطيّبة عند الطلب إلى الطفل القيام بأمر ما، ما يُحفّز الصغير على تنفيذه، فضلًا عن مهمّات أخرى من دون أن يعترض، فالكلمة الحنونة والرقيقة مع أطفالنا أثر إيجابي، ودور في الوصول إلى قلب الطفل، بطريقة جيدة. وبالطبع، لا مجال للكلام بصوت مرتفع والتوبيخ، لأنهما سيجعلانه غير مبال!

خاصّ بالأبوين

ثمّة توجيهات من فقيه لكلّ من الأب والأمّ، عند الطلب من الطفل القيام بأمر ما، وتتمثّل في تحديد ماهيّة الطلب؟ وشرحه بوضوح، وبطريقة تتفق واستيعاب الطفل، بعيدًا من الطلبات التعجيزيّة التي لا تتناسب وسنّ الصغير. وفي هذا الإطار، تشدّد فقيه على ضرورة البعد عن المقارنة بين قدرات الطفل وقدرات إخوانه أو أترابه، فالمقارنة لا تحفز الصغير على الاستجابة، بل على النقيض من ذلك هي تزيد العلاقة بين الأبوين والطفل تأزّمًا.

وتخلص فقيه، قائلةً: «لا ندعو إلى تمرّد الأبناء والبنات، وعدم الامتثال إلى أوامر والديهم، بل إلى تعديل أسلوب الأخيرين لمساعدة الصغار على الطاعة»، مضيفةً أن «الطاعة المذكورة هي تلك الواعية التي تساعد الطفل في فهم حدوده، وليست الطاعة التي تعلّم الانقياد الخاطئ وتمحي ذاته وشخصيّته».





«متحف الغموض»
نقطة جذب سياحي جديدة في الرياض

بعد أن جال «متحف الغموض العالمي» في أكثر من خمس وعشرين مدينة في العالم، ها هو يحطّ رحاله في مدينة الرياض، التي سـيبقى فيها بصورة دائمة. يشهد «المتحف» إقبالًا واسعًا من العائلات مع الأطفال، علمًا أنّه الأوّل من نوعه في السعودية، والأكبر مساحةً (500 متر مربّع) على مستوى الشرق الأوسط. ويضمّ مجموعة من الألعاب التعليميّة والتفاعليّة والألغاز الذهنيّة والخدع البصريّة، الأمر الذي يتيح للزائرين فرصة خوض تجارب حسّية مختلفة.

الرياض ـ فطين عبيد ـ تصوير: بشير صالح

زائرة تقف أمام خدعة الصور المتحرّكة

في جولة «سيدتي» في «متحف الغموض العالمي» بالرياض، كانت المحطّة الأولى مقابلة مع رئيس «المتحف» تركي عبد الدائم، الذي أفاد بأن «فكرة تأسيس المكان راودت أخوين في العاصمة الكرواتيّة زغرب، قبل خمس سنوات، فبادرا إلى تحويل فكرتهما الإبداعيّة القائمة على الخداع البصري إلى ألعاب ونشاطات تفاعليّة مرحة. ثمّ، تعاونا مع مجموعة من الدول التي رغبت في استقبال «المتحف» الجذّاب لشرائح منوّعة من المهتمّين». وأضاف عبد الدائم أن «المكان يجمع تحت سقفه الترفيه والفائدة العلميّة»، لافتًا إلى أنّه مواكبة لرؤية 2030، كانت اتفقت مجموعة من الشركاء على افتتاحه في السعودية السنة الفائتة، بيد أن جائحة «كورونا» حالت دون ذلك، ومع السيطرة على الـ«كوفيد_19»، وتناقص عدد الإصابات اليوميّة، ها هو يفتتح أخيرًا، مع خطّة لإطلاق فرع آخر له في جدة قبل نهاية العام الجاري».

إشارة إلى أن الألعاب والمجسّمات والصور الحاضرة في المكان، تصل جاهزة من أوكرانيا، مع تركيبها بدقّة عالية. وسيتغيّر بعض الخدع، بالتعاون مع فريق «غموض» في كرواتيا كلّ ستّة أشهر، تفاديًا للملل، فيما البعض الآخر منها سيبقى ثابتًا.

زيارات مسائيّة

تصل عائلات السعوديين والوافدين المكان، رفقة الأطفال، في المساء بخاصّة، للتعرّف إلى الألعاب والخدع المبهرة، وعددها ثمانون، الخدع التي تسترعي الفضول، وتتطلّب حدًّا أدنى من الذكاء في حلّها، مع ملاحظة أن الأطفال يكتشفون كنهها بصورة سريعة، بعد أن يفتحوا حدقات عيونهم لملاحظة عشرات المرايا والصور والزوايا والأشكال الهندسية والمجسّمات، بالإضافة إلى وجود نماذج حيّة وتجريبيّة لقواعد علوم الفيزياء المدرسية والرياضيّات.

تجدر الإشارة إلى أنّ فريق العمل في المكان ينتمي إلى جيل سعودي من الشباب والفتيات في مقتبل العمر، يتحدّثون الإنجليزيّة بطلاقة، للتواصل الحسن مع السائحين الأجانب. ويقوم كلّ منهم بعد تلقّي التدريب بتدريب غيره، تمهيدًا لمرحلة التوسّع المستقبلي. وفي هذا الإطار، تقول سماح



خداع تصويري

أزهري لـ«سيدتي» عن تجربتها في العمل، بعد أن التحقت بدورة عبر الإنترنت مع مدرّبة في كرواتيا، للتعرّف إلى أعماق الخدع، أن «بعض الألغاز يصعب حلّه حقيقةً»، لافتة إلى شروح عن كل خدعة متوافرة على شبكة الإنترنت، فيكفي أن يقوم المهتمّ بمسح الترميز الرقمي (باركود) على اللعبة عبر جوّاله لقراءتها.

نظرة إلى غرفة دوران الألوان

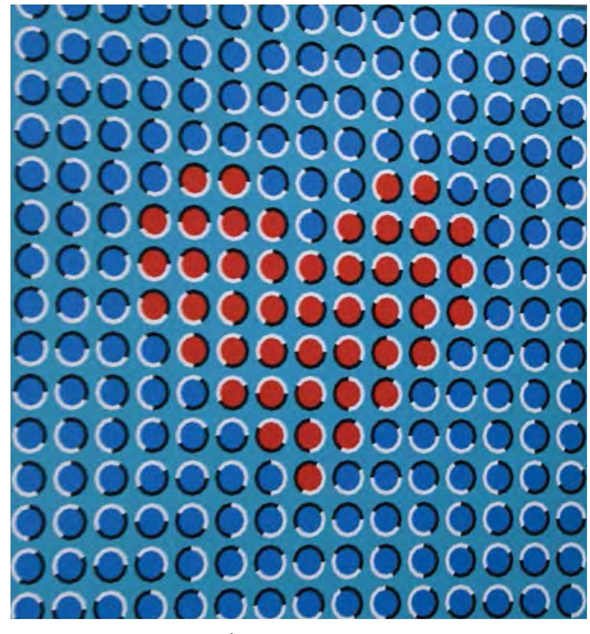
زائرون مذهولون

داخل «المتحف»، ينقل زائر لـ«سيدتي» أنّه رأى راحة يده كأنّها تتحرّك بالفعل، وذلك بعد قضاء ثلاثين ثانية في التحديق في حزمة من الدوائر المتداخلة. ويروي الزائر عينه عن تجربة ثانية اختبرها، قائلًا إنّه ذهل حينما اقترب من نفق عمودي مليء بالدوائر المنارة بألوان مختلفة، إذ حبس نفسه خوفًا من السقوط، بعد أن شعر أن جسمه يدور وليس الألوان، فيما الحقيقة تفيد بأن حركة الألوان وانعكاساتها توحي للدماغ أن الأرض تتحرك!

في إحدى الخدع، تستخدم المرايا لخلق تأثيرات، فيبدو الشخص الذي يضع رأسه في فتحة الطاولة كأنّه قد فقد جسمه! إذ تحتوي الطاولة على مرآتين مخفيتين بذكاء، بين القائمة الأماميّة للطاولة والقائمتين الجانبيتين لخلق الخداع البصري. ومن المشاهد الطريفة في جولة «سيدتي»، مشهد زوجين أثناء التقاط الصور أمام الخدعة المذكورة (الرأس في الصحن)، ليبدو رأس الرجل كأنّه في الصحن، فيما الزوجة أخذت الشوكة والسكّين وتظاهرت بأنّها تلتهم الرأس، بعد حركة تمويه للملح والبهارات، فتعالت ضحكات الموجودين!

خدعة دوران المرايا اللامتناهية تشعر الواقف أمامها بالدوار، مع توالي مشاهد الألوان التي تبرم وفق وتيرة متسارعة! وفي الغرفة التي تضمّ اللعبة، توجد مجموعة من المرايا العاكسة بصورة كاملة، وأخرى عاكسة بصورة جزئيّة. حين تعكس مرآة عاكسة أحادية الاتجاه أو جزئية صورةً أكثر من مرّة، يقود ذلك إلى شعور الدماغ بفوضى لونيّة تربك هدوءه.

في إحدى الخدع، يجلس الزائر على كرسي أمام الطاولة، ليفاجأ بأن المرآة تظهره مجتمعًا مع خمسة أشخاص يعقدون اجتماعًا!

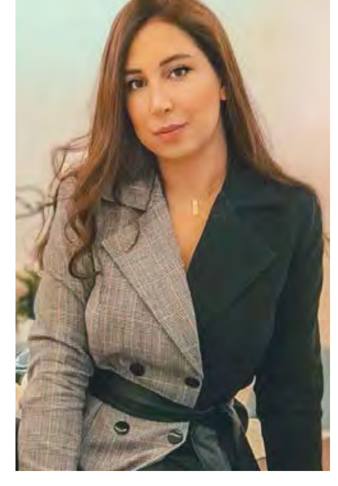


عند النظر إلى النقاط الملوّنة، تبدو الأخيرة كأنها تتحرّك في هيئة موجة!

من الخدع الأخرى، خطوط مستقيمة تبدو مموّجة، وخدعة أخرى لكأس دائري يبدو مربعًا، وكذلك لنقاط بيض تتحوّل إلى سود، مع التحديق فيها. ولمعاودة رؤية النقاط باللون الأبيض، على المشاهد التوقّف عن التحديق والبدء من جديد. وفي إحدى الزوايا، هناك خطّان متساويان؛ إلّا أن كلّ من يشاهدهما يرى أن أحدهما يبدو أطول من الآخر!



ديكور مستوحى من موضة الأزياء


مهندسة الديكور نغم غسّان بركات

وجوه الشبه بين موضة الأزياء الرائجة وتلك الخاصّة بالديكور كثيرة، لا سيّما في مجال الألوان والأقمشة والنقوش... لكن، عند الرغبة في الاستلهام من موضة الملابس في التصميم الداخلي، لا بدّ من الاهتمام بحقيقة أنّ موضة الملابس تتغيّر بوتيرة سريعة، تتجاوز بأشواط موضة الديكور، لذا يجب دائمًا حسن اختيار الاتجاهات من الأولى.

بيروت ـ ماغي شمّا

المفروشات الوثيرة

كان لجائحة «كورونا» دور في جعل الناس يقضون أوقاتًا طويلةً في المنزل، في إطار الحجر الوقائي، الأمر الذي انعكس بالطبع على موضة الأزياء، التي تصدّرتها الملابس الفضفاضة والمريحة. وعلى غرار موضة الأزياء، يُترجم الخطّ المذكور في مضمار التصميم المنزلي من خلال قطع الأثاث الضخمة والوثيرة والخالية من الزخرفات، وقليلة التكلفة، والمعدّة من المخمل والقطن، حسب شروح مهندسة الديكور نغم غسّان بركات لـ«سيدتي».

تُلاحظ بركات أن الديكور المريح، قوامه الألوان السادة، التي تتناغم مع بعضها البعض في المساحة. وتتمّ المشهد الإكسسوارات، مثل: الوسائد والمخدّات الكبيرة والطاولات والمزهريّات والتحف وحتّى اللوحات الضخمة، من دون الإغفال عن الشتول كبيرة الحجم.

موضة الملابس تتغيّر بوتيرة سريعة، تتجاوز بأشواط موضة الديكور، لذا يجب دائمًا حسن اختيار الاتجاهات من الأولى

الطراز البوهيمي

ما تزال الألوان الترابيّة تجد لها مكانًا في موضة الأزياء الرائجة، كما في الديكور الداخلي عن طريق الـ«بوهو ستايل» أو الديكور البوهيمي الذي تختصر بركات ملامحه بالأقمشة الكتّان والقطن، الأقمشة ذات الألوان الترابية الدافئة، ما يحقّق ديكورًا دافئ الإطلالة.



لعبة مزج العناصر

يحضر مفهوم مزج العناصر المختلفة في عالم الديكور (ميكس أند ماتش)، كما في الأزياء، وذلك من خلال تعدّد أقمشة الأثاث وألوانها والخامات في الغرفة، بطريقة ذكيّة وغير متنافرة. مثلًا: تدعو بركات إلى توزيع تصاميم عدة للكراسي، في ركن الطعام حول الطاولة، لغرض تحقيق غرفة جذّابة الإطلالة، فالتناقض محبّب في عالم الديكور.



نقش المربّعات

- نقش المربعات في القمصان والسترات حاضر في الديكور الداخلي من خلال تصاميم المفروشات، ولا سيّما نسيج الكراسي الجانبيّة، وحتّى الوسائد ذات الألوان الترابية.
- ملمس الأنسجة المختلفة التي تغلّف المفروشات وحتّى ورق الجدران والسجاد، كلّها يشيع ثراءً في الديكور.



الـ«تشيز كيك» بين نيويورك واليابان

تُعقد المقارنات غالبًا بين الـ«تشيز كيك» المُعدّة وفق الطريقة النيويوركيّة، وتلك اليابانيّة؛ وفي الخلاصات أن الطعم الحلو في الأولى والدسامة يتجاوزان الـ«تشيز كيك» اليابانيّة، التي يقرب طعمها من الخبز أكثر من الـ«كيك». لكن، تعجّ الـ«تشيز كيك» النيويوركيّة بالسعرات التي قد تتجاوز في قطعة منها الستمئة سعرة!

بيروت ـ «سيدتي»



الـ«تشيز كيك» النيويوركيّة

المكوّنات

للقشرة:

- كوب ونصف الكوب من البسكويت السادة، مطحونًا
- 5 ملاعق كبيرة من الزبدة غير المملّحة، مذابة
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ثمن الملعقة الصغيرة من الملح

للحشو:

- 900 غرام من الجبن الكريميّ، في حرارة الغرفة
- كوبان من السكر
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق متعدّد الاستخدامات
- 4 ملاعق صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
- بشر ثمرة من الليمون الحامض
- ربع الملعقة الصغيرة من الملح
- 6 حبّات من البيض
- نصف الكوب من الكريما الحامضة الجاهزة

للتقديم:

- عبوة من سلطة الفواكه المرغوبة الجاهزة (اختياري)

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن على حرارة 200 درجة مئويّة. يثبّت الرف الشبك وسط الفرن.

2. يُغلّف قالب الـ«كيك» ذو القعر المتحرّك (بحجم 9 أو 10 إنشات) من الخارج والجوانب، بطبقتين من ورق الألمنيوم، فيدهن قعر القالب بالزبدة.

3. للقشرة: يُضاف البسكويت المطحون إلى وعاء متوسّط الحجم، بالإضافة إلى الزبدة المذابة والسكّر والملح، مع التقليب حتّى يتشكل خليط متجانس. يوزّع الخليط في قعر الصينيّة، مع ترتيبه حتّى يشكل طبقة. تُدخل الصينيّة الفرن الساخن لعشر دقائق، مع ملاحظة صلابة القشرة. ثمّ، يخرج القالب، ويوضع جانبًا.

4. تخفّض حرارة الفرن إلى 160 درجة مئويّة.

5. تملأ قدر بالماء، وتوضع على النار.

6. للحشو: يُضاف الجبن الكريميّ إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، مع السكّر والدقيق. تضرب المكوّنات على سرعة متوسّطة، وذلك لدقيقة. تُضرب المكوّنات لنصف دقيقة، مجدّدًا، حتى تختلط المكوّنات بصورة تامّة.

7. ثمّ، يضاف كلّ من الفانيليا والليمون الحامض وبشر الثمرة والملح، إلى وعاء الخلّاط، على سرعة خفيفة، حتّى تختلط المكوّنات ببعضها البعض. يفقس البيض في وعاء الخلّاط، على سرعة خفيفة، حتّى يندمج بالمكوّنات الأخرى. ثمّ، تضاف الكريما الحامضة، مع الضرب.

8. يرتّب الخليط فوق القشرة، حتّى يعدّ طبقة ثانية. يوضع القالب ذو القعر المتحرّك فوق صينيّة أكبر محتوية على الماء الساخن، في الفرن على حرارة 160 درجة مئويّة، وذلك لـ105 دقائق.

9. ثمّ، توضع الصينيّة، وفوقها الـ«تشيز كيك» على رف شبك خارجي حتّى تبرد، أي لنحو 45 دقيقة.

10. يُنزع الغلاف الألمنيوم عن القالب، فيمرّر السكين على الجوانب للتأكد من عدم التصاقها. يغطّى القالب، بعد أن يبرد بصورة كلّيّة، بالنايلون، ويحفظ في البراد لليلة كاملة.

11. للتقديم: يفكّ القاع من القالب، برفق، وينقل إلى طبق التقديم، فيقطّع إلى قطع فردية. يزيّن بالفاكهة المرغوبة.

المكوّنات تكفي عشرة أشخاص

الـ«تشيز كيك» اليابانيّة

المكوّنات

للقشرة:

- 7 ملاعق كبيرة من الزبدة غير المملّحة
- 100 غرام من الجبن الكريميّ، في حرارة الغرفة
- نصف الكوب من الحليب، سائلا
- صفار 8 حبّات من البيض
- ربع الكوب من الدقيق متعدّد الاستخدامات
- ربع الكوب من دقيق الذرة
- بياض 13 حبّة من البيض
- ثلثا الكوب من السكّر ناعم الحبيبات

للتزيين:

- السكّر الناعم

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن على حرارة 160 درجة مئويّة، يثبّت الرف الشبك وسط فرن الغاز.

2. تضاف الزبدة إلى قدر، على حرارة خفيفة، وحين تذوب، يوضع الجبن الكريميّ والحليب، مع التقليب حتّى يتشكّل خليط متجانس. تطفأ النار، ويدع الخليط جانبًا حتّى يبرد.

3. في وعاء منفصل، يخلط صفار البيض، بوساطة مضرب يدوي، حتّى يتشكّل خليط ناعم. ثمّ، يضاف خليط البيض إلى خليط الجبن الكريمي، مع التقليب، بوساطة مضرب يدوي، وبخفّة.

4. ينخل الدقيق، ودقيق الذرة، فيضافان إلى خليط الجبن والبيض، مع التقليب، والحرص على عدم ظهور تكتّلات فيه. ثمّ، يضاف السكّر بصورة تدريجيّة، مع الاستمرار في التقليب.

5. يضاف ربع كمّ بياض البيض إلى الخليط، مع التقليب، فالربع الثاني من كمّ بياض البيض.. وهكذا حتّى يتشكّل خليط متجانس.

6. يغلّف قالب دائري (بحجم 23x7.5 سنتيمترًا) بورق الخبز؛ يسكب الخليط، فيرتّب. يوضع القالب فوق صينيّة تتجاوزه حجمًا، مملوءة بالماء حتّى سنتيمترين منها. تخبز الصينيّة في الفرن الساخن، وذلك لـ25 دقيقة.

7. بعد انقضاء الوقت المذكور، تخفّف حرارة الفرن الساخن إلى 140 درجة مئويّة، مع الخبز مجدّدًا لـ 55 دقيقة إضافيّة. ويُلاحظ تضاعف حجم الـ«كيك» بعد انقضاء الوقت المذكور. تخرج الصينيّة من الفرن، بحذر، وتترك حتّى تبرد، ثمّ توضع في طبق التقديم، وتزيّن بالسكّر البودرة.

المكوّنات تكفي ستّة أشخاص





الـ«تشيز كيك» البارد

هذه الوصفة من الـ«تشيز كيك» خالية من البيض، ولا تتطلّب الخبز في الفرن.

المكوّنات

للقشرة:

- عبوتان من بسكويت القمح، مطحونًا
- 100 غرام من الزبدة غير المملّحة، مذابة

للحشو:

- 200 غرام من الجبن الكريمي
- 4 ملاعق كبيرة من الحليب البودرة
- عبوة من الكريما «شانتييه»، جاهزة
- عبوة من القشدة، جاهزة
- ملعقة صغيرة من بودرة الفانيليا
- ملعقتان كبيرتان من السكّر
- ربع الكوب من الماء

للتزيين:

المربّى بالطعم المفضّل

طريقة التحضير

1. للقشرة: تخلط الزبدة، مع البسكويت المطحون، في طبق التقديم المرغوب. فيحفظ الطبق في الثلّاجة لعشر دقائق.

2. للحشو: تضاف مكوّنات الحشو (الجبن الكريمي والحليب البودرة والماء والكريما «شانتييه» والقشدة وبودرة الفانيليا والسكّر) إلى وعاء الخلاط الكهربائي (أو يستخدم شريط الخلاط الكهربائي في الخفق). يرتّب الحشو فوق القشرة، في طبق التقديم، الذي يحفظ في البرّاد لساعة على الأقلّ.

3. بعد انقضاء الوقت المذكور، يزيّن الـ«تشيز كيك» البارد، بالمربّى.

المكوّنات تكفي ثمانية أشخاص



الأخلاق الحسنة
الطريق إلى السعادة في الدنيا والآخرة

**الأخلاق الفاضلة أهم الركائز التي تسير بالأمة نحو واقع أفضل، ورسولنا - صلى الله عليه وسلم - خير مثال على بناء الشخصية المسلمة الخلوقة، التي تتسم بالحق والخير والسمو والاعتدال.
«سيدتي» التقت الشيخ سالم عبد الجليل وكيل وزارة الأوقاف المصرية الأسبق للحديث معه عن مكارم الأخلاق.**

الإسكندرية - سامر سليمان

بداية لو تعطينا نبذة عن مكارم الأخلاق؟

الأخلاق هي تلك القيم والمبادئ التي يسلكها الناس ويعيشون ويحيون بها، وقد تكون هذه الأخلاق حسنة أو سيئة، وتعاملات الإنسان ومعاملاته مع الآخر دليل على الأخلاق، إن كانت صالحة حسنة وطيبة، أو سيئة ورذيلة ومنفرة، ولا دينَ بدون أخلاق، ولا أخلاقَ بدون دين، فالتلازم بينهما ضروري؛ لأنَّ كلا منهما يكمِّل الآخر؛ لقول رسول الله - صلَّى الله عليه وسلَّم -: «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق» فكأنما الدين الأخلاق.

الأخلاق مكون رئيس

.. وما الأخلاق الإسلامية التي حثنا عليها الله تعالى ورسوله الكريم؟

الدين الذي جاء به كل الأنبياء يتألف من أربعة عناصر، وذلك لكي نعرف أهمية الأخلاق بالنسبة للدين.. فالأخلاق مكون رئيس من مكونات الدين، وعنصر من عناصره الأربعة، فالدين عقيدة، وخلق، وعبادة، وتشريعات حلال وحرام، والأخلاق مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالعقيدة والعبادة، فهي ثمرة العقيدة وتغذيها العبادة، يقول الله تعالى «أرأيت الذي يكذب بالدين فذلك الذي يدع اليتيم» هذا مؤمن ولكن لأنه أهان اليتيم اعتبر مكذباً بالدين، وهذه كلها من الأخلاق، فعندما نقول موقف وموقع الأخلاق من الدين فهي ربع الدين، بل هي علامة الدين.

كيف يتحلى الإنسان بالأخلاق الحسنة؟

لابد أن نكون على يقين أن أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم أخلاقاً، حتى إننا نقول بين الأخلاق والاعتقاد أو الإيمان تناسب طردي، فكلما حسن الاعتقاد صلحت الأخلاق، ولذلك يمكن أن نتصور إنساناً لا دين له، ولكن لديه خلق وأخلاق، وهذا موجود في أوروبا، وفي بلاد أخرى مثل اليابان والصين، وهؤلاء ليس لديهم دين ولكن لديهم أخلاق، وأخلاقهم الحسنة هي التي يتعاملون بها مع بعضهم البعض، وهي ما جعلتهم يتفوقون علينا في المعاملات، فنحن نعرف الأخلاق الحسنة ولكننا لا نطبقها في الحياة، إلا أنه لا يتصور أبداً أن يكون هناك إنسان يزعم التدين وليست لديه أخلاق، وقديماً ضرب المسلمون أروعَ الأمثال في جمال الخلق وحسن المعاملة؛ ولذلك كانوا سادةَ الأممِ، وموضعَ القدوة حين كانوا متمسكين بأخلاقِهم السامية.

الأخلاق قسمان

هل هناك أخلاق دينية وأخرى مجتمعية؟ بمعنى هل يختلف العرف بقيمه عن الدين بأخلاقياته؟

الأخلاق تنقسم إلى نوعين: أخلاق أساسية نطلق عليها أخلاقاً إنسانية، فمثلا الصدق والكرم والشجاعة هي أخلاق إنسانية، ويفترض أن تكون موجودة في الإنسان كإنسان، ولكن عندما يأتي الدين يؤكد عليها ويزيد، فالكرم أن يكون عندي فائض فأعطي للغير، وعندما يكون ما عندي يكفيني فقط وأعطي منه للغير فهذا هو الإيثار والدين يدعو للإيثار «ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة» فالإنسان يتعامل بالعدل، ومع الدين يتعامل بالتسامح، فيحسن لمن أساء له ويعفو عمن ظلمه، ويعطي من حرمه، وهذه هي أخلاق الدين، وهي أقوى من الأخلاق الإنسانية.. كذلك فلا ننسى ما فعله الرسول صلى الله عليه وسلم مع أهل قريش بعد كل الإساءات التي تعرض لها، والظلم الذي ظلموه له وللمسلمين، فعندما دخل مكة فاتحاً منتصراً قال لهم «يَا مَعْشَرَ قُرَيْشٍ، مَا تَرَوْنَ أَنِّي فَاعِلٌ بكم؟ قَالُوا: خَيْرًا، أَخٌ كَرِيمٌ، وَابْنُ أَخٍ كَرِيمٍ، قَالَ: اذْهَبُوا فَأَنْتُمْ الطُّلَقَاءُ» فلم يؤذهم ولَم يرد لهم الأذى وإنما عفا عنهم وسامحهم، وهذه أخلاق ديننا التي يأمرنا بها.. فمن الممكن أن نجد أناسا لديهم أخلاق إنسانية، ولكن لا يجوز أن يزعم شخص ما التدين ويفتقد الأخلاق سواء أكانت الأخلاق دينية أو مجرد أخلاق إنسانية.

التعامل مع الآخر

أخلاق المسلم لا ينبغي أن تكون ظاهرة فقط، بل يجب أن تكون في ظاهره وباطنه حدثنا عن ذلك

الأخلاق تظهر تعاملاتنا مع الآخر، ولهذا لابد أن نراقب فيها الله سبحانه وتعالى، ونعرف أنه إن ساءت أخلاقنا سندفع الثمن غالياً، وحسبنا حديث الرسول عليه الصلاة والسلام «قال: أتدرون من المفلس؟ قالوا: المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع، فقال: «إن المفلس من أمتي يأتي يوم القيامة بصلاة، وصيام، وزكاة، ويأتي قد شتم هذا، وقذف هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا، فيعطى هذا من حسناته، وهذا من حسناته، فإن فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم، فطرحت عليه ثم طرح في النار».. والنبي صلى الله عليه وسلم يربط بين الإيمان وحسن الخلق فيقول «واللّهِ لا يُؤْمِنُ، واللّهِ لا يُؤْمِنُ، واللّهِ لا يُؤْمِنُ، قيلَ: مَنْ يا رسولَ اللّهِ؟ قالَ: الذي لا يأمَنُ جارُهُ بَوَائِقَه» وهكذا فالأخلاق يجب أن تكون ثابتة في حياتنا ظاهرة وباطنة وإلا كان النفاق.

لابد أن نكون على يقين أن أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم أخلاقاً

الشيخ سالم عبد الجليل وكيل وزارة الأوقاف المصرية الأسبق

التحلّي بالأخلاق الحسنة والتمسك بها يفتح الطريق للسعادة والهناء والرضا في الدنيا والآخرة.. ما رأيك؟

علاقة الأخلاق بالسعادة علاقة وطيدة فالإنسان المتسامح يشعر بالسعادة لأنه لا يحمل ضغينة ولا كراهية لأحد، فهو هادئ البال لديه راحة نفسية رائعة، ومن يعف عمن ظلمه يكن أسعد الناس.. فالظالم لا يجد نوماً يريحه، ولا سعادة يعيشها، بل يظل ظلمه يطارده ودعوات من ظلمه تؤجج نار الكراهية حوله، ولذلك فرفع الظلم والتسامح من أهم الأخلاق الطيبة.. وإذا تحدثنا عن الأخلاق الحسنة فإن الحديث لا ينتهي فالأخلاق هي الطريق للسعادة والهناء والرضا في الدنيا والآخرة، ومهما كان الإنسان في ضعف وفقر أو خلافه، فالأخلاق الحسنة هي الطريق الرئيسي للسعادة فالكاذب غير سعيد، والخائن غير سعيد والغادر غير سعيد.

دور الأم في النصح والإرشاد

ماذا تفعل الأم إن وجدت أبناءها ابتعدوا عن أخلاق الإسلام؟.

إن وجدت الأم أبناءها ابتعدوا عن الأخلاق فهنا يثور سؤال، هل قمنا بتربية أبنائنا على الأخلاق ثم ابتعدوا عنها؟.. إذا كنا ربيناهم على الأخلاق من البداية بسلوكنا وليس فقط بأقوالنا، فالسلوك يعضده الحديث والحوار مع الأبناء، وعندما نجدهم قد انحرفوا فيكون دورنا هو الدعاء ومواصلة النصح والإرشاد، وأن نتحدث معهم عن فضل الأخلاق والسلوكيات الحسنة حتى يعودوا للدرب القويم إن شاء الله.

وعندما تنصح المرأة ابنها بالأخلاق القويمة لابد أن تكون هي متبعة لهذه الأخلاق، فلو نصحت ابني بالصدق لابد أن أكون أنا من الصادقين، فلا يصح أن أنصحه بالصدق وأنا أكذب في كل الأمور.. وعندما أنصحه بألا يخلف ميعاده، فلا يجب أن أخلف ميعاداً فلا يمكن أن أنصحه بفعل وآتي فعلاً آخر منافياً لما نصحت به، هذا يفقدني المصداقية أمام أبنائي فلن يصدقوني، ولن يهتموا بنصيحتي، لذلك عندما أعد أحد الأبناء بشيء مهما كان صغيرا فلابد أن أفي بهذا الوعد.

برج الدلو AQUARIUS

21 يناير ـ 20 فبراير

الكوكب المسيطر: زحل وأورانوس
العنصر: الهواء
اليوم المحبب: السبت
اللون المفضل: التركواز
المعدن: الألومنيوم
الحجر الكريم: الزبرجد
الأرقام: 2 - 7 - 13 - 14
الأبراج المتوافقة مع الدلو: الميزان والجوزاء والدلو والحمل والقوس وأحياناً الأسد
مشاهير الدلو: أحلام، شاكيرا، مروان خوري، جنيفر أنيستون، تيم حسن، أمل علم الدين، أوبرا وينفري، زينة، لطيفة، آسر ياسين، نادين لبكي، ياسمين صبري.

القاهرة ـ عبير فؤاد


ياسمين صبري

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «الشمس» بمنزل المشروعات تساعدك على تنمية معلوماتك ومداركك، وتمدك بأفكار جيدة لحل أي مشاكل عالقة. تفرض إرادتك وتبدو مقنعاً، وبمعطيات بسيطة يمكنك أن تحقق مكاسب. الإثنين والثلاثاء والجمعة: كن حذراً.
الحب: «فينوس» بمنزل الأصدقاء، لذا من السهل أن تتلقى كلمات المديح والإعجاب، وإذا كنت خالياً قد تتحوّل علاقة صداقة لحب. كن متسامحاً ومرناً يومي الإثنين والثلاثاء، ولا تتحدث عن أخبارك، خاصة الجمعة القادم.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: تستطيع رغم الضغوط أن تبهر الجميع بروحك الابتكارية وتهتم بإظهار مواهبك، وتتمتع بأفكار خلاقة تساعدك على زيادة دخلك. الأربعاء والخميس: لا تبالغ في انفعالاتك واعمل بدقة كي لا تؤخذ ضدك أخطاء.
الحب: «فينوس» و«عطارد» معاكسان ويضعان على عاتقك هموماً عاطفية واجتماعية. كن لبقاً لتتجنب سوء التفاهم مع البعض ولا تستسلم للشكوك خاصة يومي الأربعاء والخميس. عائلياً، تتواصل مع الأهل والأقارب وتكسب دعمهم.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: «الشمس» و«المشتري» و«زحل» بمنزل الحظ ما يمدك بالثقة والإصرار. الوقت مناسب لاتخاذ قرارات صائبة وتنجح في الوصول لأهدافك. السبت والأحد والجمعة: كن واقعياً وحذراً وراجع جيداً خطواتك، وتأنَّ في توقيع الأوراق.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يعدك بقضاء أوقات ممتعة مع من تحب وتهتم بإعطاء مزيد من الوقت للأهل. قاوم المعاكسات الفلكية يوم السبت والأحد والجمعة ولا تُبدِ استياءً أو تبرُّماً على من حولك.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: فريق من الكواكب يساعدك أن تخطط جيداً لمستقبلك.. تقوم بنشاطات ينتج عنها تقدّم في أعمالك، ولا شيء يؤخر إنجازك. ينصحك الفلك بمقاومة التشوش ومضاعفة تركيزك أثناء متابعة عملك يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: هذا الأسبوع، تشعر بانفراجة والوقت مناسب لتتقاسم السعادة مع الأهل والأحباب. الإثنين والثلاثاء: تميل لإثارة المشاكل مع الأصدقاء أو مع شريك حياتك. عليك أن تسيطر على انفعالاتك وألا تستسلم لمشاعر الإحباط.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: رغم التشوش والضغوط، يمكنك هذا الأسبوع أن تعمل بحماس ونشاط، وفي الأفق أعمال جديدة تمنحك الفرصة لتغيير بعض الأفكار. طوال الوقت: عليك أن تنتبه لحقوقك، والأربعاء والخميس: كن مستعداً لمجابهة العقبات.
الحب: «فينوس» و«عطارد» بمواجهة برجك يثيران أعصابك سريعاً. كن مستعداً للاستماع والتفهم ولتوضيح آرائك بهدوء، خاصة يومي الأربعاء والخميس. قد تساعدك قدرتك على التسامح أن تتخفّف من هموم عائلية أو عاطفية.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: الكواكب المجتمعة بمنزل العمل تمنحك روحاً واقعية تساعدك على إصابة أهدافك.. تنظم وقتك وتوظف جهودك في اتجاه سليم. السبت والأحد والجمعة: قد تكون الأجواء مشدودة ومن المهم أن تحترس في قراراتك.
الحب: «المريخ» بمنزل الحظ يعدك بفترة واعدة عاطفياً. كن واسع الأفق اجتماعياً وعائلياً لتبدد أي سوء تفاهم خاصة يومي السبت والأحد، وإذا كنت متزوجاً، اهدأ وتجنب الصدام مع شريك حياتك الجمعة القادم.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: الفلك يعمل لصالحك.. تبادر وتحقق مكسباً، وتتواصل بسهولة ولن يُرفض لك طلب. الإثنين والثلاثاء: عليك أن تتحلى بالصبر إذا اعترضت طريقك العقبات، وراجع جيداً خياراتك، وحاول أن تتفادى المشادات مع الآخرين.
الحب: «فينوس» بمنزل الحب يمنحك أجنحة لتحلّق في سماء الرومانسية ويجعلك ذلك إيجابياً مع من تحب، لكن عائلياً واجتماعياً يجب أن تنتبه لمشاعر المحيطين بك وكن مستعداً لاستحضار روح التعاون والتسامح مع الجميع.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: الإثنين والثلاثاء والجمعة: تساعدك الأفلاك على المُضي قدماً إلى الأمام، وحينئذ عليك أن تستفيد من الإيجابيات المتاحة، ما عدا ذلك عليك بدراسة قراراتك ولا تتسرع بالرد على أي عروض، واهتم بتنظيم نفقاتك.
الحب: «فينوس» و«عطارد» يتسببان لك في بعض التشوش.. الأمر يتطلب منك التصرف بحكمة، فلا تتماد في الجدال مع الأهل والأحباب والأصحاب، ولا تتأثر بالنقد والاستفزاز، ومع ذلك تحسن التصرف يوم الإثنين والثلاثاء والجمعة.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «الشمس» و«المشتري» يمنحانك فترة مناسبة للتطور والتغيير والقيام بإنجازات مهمة، وتملك الطاقة التي تسمح لك بالانطلاق في كل اتجاه. الإثنين والثلاثاء والجمعة: لا تفقد أعصابك أمام المستجدات، وتأنَّ في الأمور المالية.
الحب: «فينوس» بمنزل العلاقات يمنحك سحراً وجاذبية ويعدك بلقاءات عاطفية وعائلية جميلة.. تُقدم النصائح بإخلاص وتكسب ثقة من حولك ببساطة. الإثنين والثلاثاء والجمعة: لا تُعمِّق خلافك مع الأهل والأقارب والأصدقاء بانتقادك لعيوبهم.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: هذا الأسبوع، ينصحك الفلك ألا تغامر ولا تشتت نفسك بأكثر من عمل وضاعف حذرك خاصة يوم السبت والأحد والأربعاء والخميس، ومع ذلك الوقت مناسب للإقناع والتفاوض ولتثبيت أقدامك يوم الإثنين والثلاثاء والجمعة.
الحب: «المريخ» بمنزل الحب يجعلك أكثر ابتهاجاً بالحياة وتصر على التجديد وتطوير حياتك.. تتوطد علاقتك بمن تحب، وتتعامل بود ومثالية فتحصد حباً كثيراً في المقابل. السبت والأحد والأربعاء والخميس: تمهل في أقوالك.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشمس» و«المشتري» ببرجك يرفعان سقف طموحاتك وتملك الأدوات التي تسمح بتحقيقها.. تمضي بثقة وتستمتع بكل نشاط تقوم به وبكل جهد تبذله. تفرض إرادتك وتتكلم بلباقة، بشرط ألا تعلن خططك وألا تغامر.
الحب: «فينوس» ببرجك يمنحك فتنةً طاغية وتلفت الأنظار خاصة أنظار الجنس الآخر.. تؤثر في الآخرين بشخصيتك وتحصل على التقدير. تنجح في أن توطد علاقتك بالجميع، وقد تتلقى دعوات اجتماعية تقربك من البعض.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: الإثنين والثلاثاء والجمعة: تعمل بفاعلية وطاقة وحماس، وحينئذ الأفلاك تتيح لك الفرص لتنمية أعمالك وتحقيق مكاسب. حافظ على السرية والكتمان، والسبت والأحد والأربعاء والخميس: ابتعد عن الفخر والمواجهات العنيفة.
الحب: «المريخ» بمنزل العلاقات يمنحك إشراقة.. ينجذب إليك الجنس الآخر ويستمع إليك الآخرون بشغف، ويساعدك الفلك أن تكون قدوة للمحيطين بك. لا تتحدث عن حياتك الشخصية وتجنب الخيلاء خاصة يومي الأربعاء والخميس.

أعدك يا قلبي

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: دون أن أشعر استرجعت شريط ذكرياتي أمام عينيَّ، أكاد أرى الأحداث وأسمع الأصوات، وكأن الماضي عاد إلى الحياة مرة أخرى، رجعت بي المشاهد سنوات إلى الوراء، حينما التقيت بك دون ميعاد، فصافحت قلبي وزرعت ثمار الأمل في أعماقي، ورويتني بكلمات الحب فتذوقت معك طعم البدايات، بداية الفرح بداية الحلم، بداية السعادة بداية الغيرة، بداية اللهفة والشوق والحنين، بدايات رائعة لم أتذوقها من قبل، وكنت سعيدة بمشاعر الحب في هذا الوسط الجديد، أحببتني أو كان يخيل إلي بأنك تحبني حباً صادقاً، فقد كنت بمجرد أن تراني تقرأني وتفهمني، حتى سيطرت على تلابيب عقلي وقلبي، وتفتحت حياتي كما تتفتح الزهرة، فكنت كل يوم جديد أستقبل ندى صباحي باسمة راضية مسرورة، بعدما غمرتني بكل ما تمنيته، وحققت لي ما لم أكن يوما أحلم به، كنت صادقة في أحاسيسي ومشاعري، وأحببتك من كل قلبي، وعشت أغلى وأجمل لحظات عمري، وجعلتك كل عالمي، أخبرتني بأن السعادة هي الإحساس بأن مساحاتنا تُطابق أرواحنا، وبأن المكان يناسب الزمان، ويتحمل التوحد من أجلنا، ووقف قطار عمري عند محطتك، وبدون سابق إنذار استيقظت فجأة على صرخة الواقع، الذي صفعني بقسوة على وجه أحلامي وأمنياتي وآمالي، واكتشفت بأن العهد الجميل قد انتهى، وأن النبض الرائع قد توقف، فلقد قررت أن ترحل لنحلة أخرى، مستغلاً قدراتك ومواهبك، وامتلاكك لقاموس من الكلمات، التي سخرت معانيها لخدمة هدفك، للنفاذ إلى عالمي دون خوف من اللّه، ودون أن يهتز ضميرك، حاولت أن أحلل نفسيتك فلم أستطع، حاولت أن أجد سبباً يبرر تصرفاتك فلم أجد، وأحسست بفقدان الثقة بكل من حولي، وكم تمنيت قبل رحيلك أن تخبرني بصدق، ما هو الحب في نظرك؟ هل هو ميلاد جديد أو موت فجائي؟ هل هو غدر وخيانة، أم صدق وإخلاص؟ وحاولت بعدها أن أنفذ عملية إحلال وتجديد لمشاعري، فتكفيني كل الإشارات والدلائل التي وصلتني منك، فلماذا أتمسك بقصة حب انتهت مدة صلاحيتها؟ لماذا لا أريد أن استوعب أن لكل شيء بداية ونهاية؟ لذا قررت أن أوصد أبوابي؛ خوفاً على مشاعري من إنسان قد يدعي الحب، قررت أن أصادق نفسي في زمن لا أمان فيه، زمن لا أرى فيه سوى اللهو والعبث في المشاعر، زمن النزوات التي يطلق عليها حب، لقد وعدت قلبي الذي أتعبته بأن أغلق أحاسيسي؛ حتى لا يحزن، فكل ما أحتاجه هو بعض الوقت كي أتخلص من الشعور بالندم على إحساسي الخاطئ، أعدك يا قلبي بأني سأحاول أن أنسى جراحي، أعدك بأني سأكون أقوى من آلامي وسأحتوي ما مر بي، أعدك بأن القادم سيكون أفضل بإذن اللّه، فغداً يوم جديـد.. وغداً سأكون إنسانة جديدة، أصنع لنفسي حلماً جديداً.



مجلة المرأة العربية









www.sayidaty.net



www.abouther.com



www.sayidy.net



tv.sayidaty.net



kitchen.sayidaty.net



aljamila.com





@sayidatynetpage

@sayidatynet

